

อ่าน  
สร้างสุข

๒๓

พบโลกใบใหม่

๒๓

พบความสุขทุกครั้งที่เปิดหนังสือ

วรรณกรรมจากใจ  
มนตรีธรรมแห่งการอ่าน  
ปวงกตอารีย์แห่งการเขียน



จรูญพร ปภักซ์ประลัย



แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

บริหารงานโดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



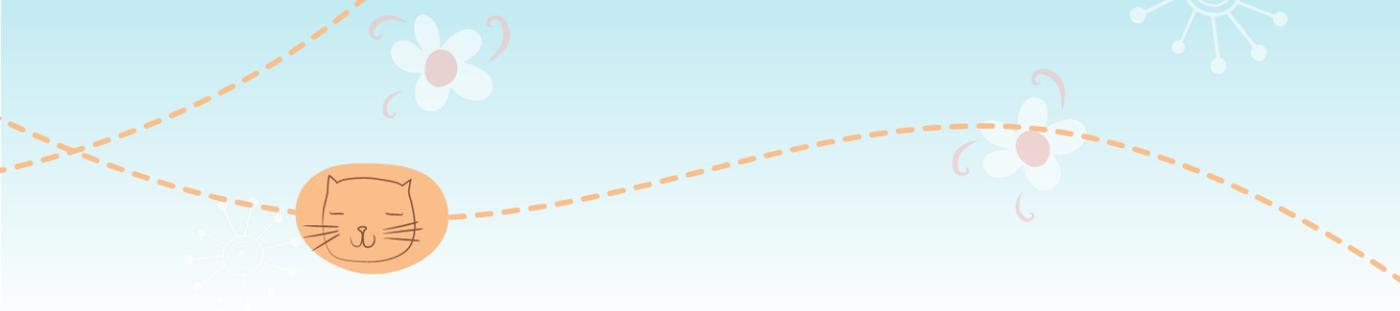
# วรรณกรรมขาว

มนต์สารคดีแห่งการอ่าน  
ปาฏิหาริย์แห่งการเขียน



# วรรณกรรมชาวไทย นิตยสารฯแห่งการอ่าน ปาฏิหาริย์แห่งการเขียน

ISBN :	978-616-8279-07-0
พิมพ์ครั้งที่ ๑ :	ธันวาคม ๒๕๖๓
จำนวนการพิมพ์ :	๑,๐๐๐ เล่ม
เขียนและเรียบเรียง :	จรรยาพร ปรปักษ์ประลัย
บรรณาธิการ :	สุดใจ พรหมเกิด
บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ :	ปาจรรย์ พุทธเจริญ
ภาพปกและภาพประกอบ :	วชิราวรรณ ทับเสื่อ กฤษณะ กาญจนภา
กองบรรณาธิการ :	หทัยรัตน์ พันดาวงษ์, สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น, สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเก้, ธัญนรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, จันทิมา อินจร
ประสานการผลิต :	สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์
จัดพิมพ์และเผยแพร่ :	มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗
Email :	happy2reading@gmail.com
Website :	www.happyreading.in.th
Facebook :	https://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)
พิมพ์ที่ :	บริษัท แพลน ฟรันที้ดิง จำกัด โทรศัพท์ : ๐-๒๒๗๗-๒๒๒๒



# สารบัญ

คุณเปิดเล่ม..... ๖

เสมือนคำนำ :..... ๗  
เครื่องกำจัดความเดียด

อ่านทำไม ? เหตุผลที่ไม่มีอะไรมาแทนที่หนังสือได้..... ๑๒

มนัสวรรษแห่งการอ่าน ในวันที่โลกเลวร้าย..... ๑๗  
ทำความรู้จักกับ “บรรณบำบัด”  
พลังแห่งเรื่องเล่า  
หนังสือช่วยชีวิต  
อ่านหนังสือ อ่านตัวเอง  
หนังสือ สื่อแห่งความเข้าใจ  
มาทางร่มให้อารมณ์กันเถอะ  
หนังสือเปลี่ยนอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

คู่มือนักอ่านฉบับดีต่อใจ..... ๓๖

เริ่มต้นที่ตัวเราเอง  
หนังสือดีต่อใจ  
เวลา สถานที่ และปัญหาของการอ่าน  
อ่าน ดัน เจินน ดัต่อใจพกกำลัง ๒

ปฏิทินารักษ์แห่งการเรียนรู้ ชีวิตเปลี่ยนได้ด้วยพลังปากกา.....๕๘  
การเรียนรู้คือการผูกพันกับตัวเอง  
การเรียนรู้คือการเก็บบันทึกข้อมูล  
การเรียนรู้คือการเปลี่ยนความคิด  
การเรียนรู้คือการยอมรับความจริง  
การเรียนรู้คือการสร้างองค์ความรู้

เขียนและอ่าน เพื่อ “วันทุกข์ที่ผ่านพ้น”.....๖๕

หนังสือประกอบการเรียนรู้ (บางส่วน).....๖๘

เรื่องเล่าจากขอลูกเข้าน้ำแข็ง  
๓ วันดี ๕ วันเศร้า  
ไม่มีความเจ็บปวดใดที่คุณเอาชนะไม่ได้  
โลกซิมเศร้า  
Colorful เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม  
ทำไมจึงควรอ่านหนังสือคลาสสิก

ภาคผนวก ๑ : บรรณานำบัดกับการแพทย์..... ๗๕  
ภาคผนวก ๒ : นิตานกกับพัฒนาการเด็กพิเศษ..... ๘๕  
ภาคผนวก ๓ : การจัดการความเครียดสำหรับประชาชน..... ๘๘  
ภาคผนวก ๔ : วรรณกรรมอ่านเข้าใจยุคที่ ๑..... ๙๖

# คุยเปิดเล่ม

ข้อมูลองค์การอนามัยโลกระบุว่า มีผู้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง ๓๒๒ ล้านคน จากประชากรโลก ๗.๖ พันล้านคน ในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ๑.๕ ล้านคน หรือ ร้อยละ ๒๒ จากคนไทย ๖๙ ล้านคน และน่าตกใจคือ คนไทยฆ่าตัวตายสำเร็จถึง ๔,๐๐๐ คนต่อปี และสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตายก็คือโรคซึมเศร้านั่นเอง

อีกข้อมูลที่น่าห่วงใยอย่างยิ่ง คือ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ การให้บริการสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ทั้งสิ้น ๗๐,๕๓๔ ครั้ง โดยเป็นกลุ่มอายุ ๑๑ - ๑๙ ปี จำนวน ๑๐,๒๙๘ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๖ และกลุ่มเยาวชน ๒๐ - ๒๕ ปี จำนวน ๑๔,๑๗๓ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๑ นั่นหมายถึง สัดส่วนรวมร้อยละ ๓๔.๗ ของเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของสังคม กำลังเผชิญวิกฤตในชีวิต

เมื่อจำแนกตามประเภทของปัญหาพบว่า เป็นปัญหาด้านความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และมีความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตาย สัดส่วนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

โรคซึมเศร้าเป็นโรคหนึ่งซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในช่วงชีวิตของเรา เหมือนกับโรคทางกายอื่น ๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง สาเหตุที่กระตุ้นการเกิดโรค มีทั้งความเสี่ยงทางพันธุกรรม และสภาพจิตใจที่เผชิญสถานการณ์เลวร้าย

อาการของโรคซึมเศร้ามีตั้งแต่ เศร้าใจ หม่นหมอง หงุดหงิด กังวลใจ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างหรือสิ่งที่เคยสนุกสนานเคยชอบ นอนไม่หลับมากกว่าปกติ ไม่มีสมาธิ ความจำแยลง กระวนกระวาย ไปจนถึงคิดแต่ความตาย และอยากที่จะฆ่าตัวตาย

หากคนใกล้ตัว หรือตัวเราเองเป็นหลาย ๆ ข้อที่ว่า มากกว่า ๒ สัปดาห์ ก็ควรคำนึงในประเด็นนี้



วิธีการรักษาโรคซึมเศร้าขึ้นอยู่กับอาการ มีทั้งการรักษาทางจิตใจ และการใช้ยา แม้ขณะนี้ความรู้ของการเตรียมตัวรับมือกับอาการซึมเศร้า วิธีการป้องกันโรค และผลข้างเคียงของการใช้ยาได้รับการเผยแพร่มากขึ้นแล้ว หากแต่การใช้การอ่านและการเขียนเพื่อสร้างเสริมพลังใจ ปลุกปลอบใจ เพื่อเยียวยา และหรือเพื่อการบำบัด ยังเป็นเรื่องใหม่มากในวงการแพทย์และสังคมไทย

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. และภาคีเครือข่ายค้นพบความมหัศจรรย์ของการพัฒนาศักยภาพสมอง EF และพลังใจด้วยการอ่านตั้งแต่ปฐมวัยของชีวิต เพื่อบ่มเพาะทักษะจำเป็นหลายด้านเพื่อการดูแลจิตใจตนเองในวัยเติบโต จึงเป็นที่มาของการอ่านเพื่อเปิดมิติด้านนี้ ขอขอบคุณองค์กรร่วมดำเนินโครงการ อ่านยาใจ : อ่านเพื่อหัวใจอิ่มสุข ซึ่งเป็นโครงการเพื่อนำร่องรูปธรรมของการใช้พลังการอ่านการเขียนเพื่อสร้างพลังชีวิต

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งสำหรับคุณจรรยาพร ปรปักษ์ประลัย ที่ได้จัดเวลารวบรวม เรียบเรียง เขียนงานสำคัญเล่มนี้ เพื่อร่วมบุกเบิกความเข้าใจ ให้หลายหน่วยงานได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพภาวะด้วยการอ่านตามที่โครงการ ฯ มุ่งหวัง

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.





## เหมือนคำนำ เครื่องกำจัดความเครียด

ถ้าโลกนี้มีใครคิดประดิษฐ์อุปกรณ์อะไรขึ้นมาสักอย่าง ลักษณะอาจเหมือนเครื่องอบผมไอน้ำ ครอบลงไปบนหัว แล้วความเครียด ความกังวล ความเศร้าที่สะสมอยู่ในจิตใจก็หายไป คน ๆ นั้นคงเป็นอภิมหาเศรษฐี เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยคนเครียด เพราะปัญหานานาสารพันที่ขยั้นเข้ามาหาเราเสียเหลือเกิน

แต่เพราะยังไม่มีใครประดิษฐ์เครื่องที่ว่าออกมาขาย ปริมาณความเครียดของคนทั่วโลกจึงมากมายมหาศาล นานวันเข้าความเครียดก็พอกพูนจนส่งผลเสียต่อสุขภาพ ก่อเกิดเป็นภาวะซึมเศร้า และติดขึ้นเป็นโรคซึมเศร้าไปในที่สุด

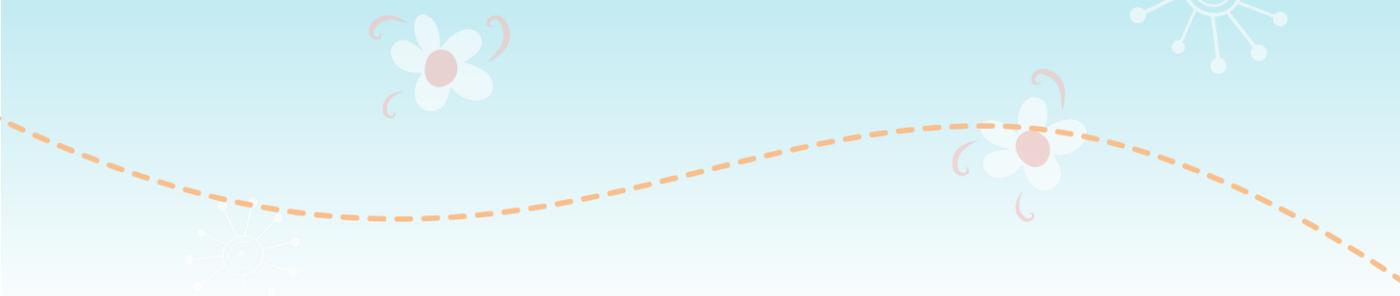
ภาวะซึมเศร้ากลายเป็นภาวะแห่งยุค ถึงขนาดในปี ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ยกเรื่องนี้ขึ้นมาเป็นปัญหาสำคัญที่คนทั้งโลกต้องตระหนัก

“ภาวะซึมเศร้าเป็นภัยเงียบของสุขภาพ ในอีก ๑๘ ปีข้างหน้า จะกลายเป็นภาวะการดูแลรักษาอันดับ ๑ ของโลก”

ทั้งนี้ก็เพราะในปัจจุบัน ภาวะซึมเศร้ากำลังสร้างความทุกข์ทรมานให้แก่คน ๓๐๐ ล้านคนทั่วโลก เฉพาะในเมืองไทย ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวัย ๑๕ ปีขึ้นไปมีมากถึง ๑.๕ ล้านคน และหากวัดเป็นเปอร์เซ็นต์ใน ๑๐๐ คน มีเพียง ๒๘ คนเท่านั้น ที่เข้ารับการวินิจฉัยและบำบัดอาการ

หน้าซ้ำในจำนวนอันน้อยนิดนี้ ยังเชื่อว่าทั้งหมดจะหายขาดจากโรคซึมเศร้า ผู้ป่วยส่วนหนึ่งกินยามาตลอดนับจากยาเม็ดแรก และยังคงกินต่อไปปีแล้วปีเล่า โดยมีคำถามว่า เมื่อไรจะถึงจุดสิ้นสุด ? สามารถหยุดยาได้ไหม ? มีวิธีอื่น ๆ จัดการกับโรคซึมเศร้าหรือเปล่า ?

คำตอบที่จิตแพทย์ให้สำหรับการกินยาก็คือ ยาจะช่วยบรรเทาอาการให้ลดน้อยลง ทำให้ผู้ป่วยพักผ่อนนอนหลับได้ มีพลังกาย พลังสมอง ในการคิดแก้ปัญหา แต่ยาไม่ใช่ ‘คำตอบสุดท้าย’ เพียงหนึ่งเดียวในการจัดการโรคนี้



ยาเป็นเครื่องช่วยให้ผู้ป่วยพอมิแรง ‘ตั้งหลัก’ สู้ปัญหาได้ เพราะฉะนั้นถ้าอยากลาขาดโรคนี้อ ผู้ป่วยต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมไปกับออกกำลังกายและปรับกระบวนคิดเสียใหม่ จนสามารถยอมรับและอยู่กับความทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้

คนเราจะปรับกระบวนคิดได้อย่างไร ? ทางหนึ่งที่นิยมกันคือการพูดคุย เอาความคิดลบ ๆ ออกไป เอาความคิดบวก ๆ เข้ามาแทนที่ จิตแพทย์ นักจิตบำบัด โลฟฟ์โคซ พระ ครอบครั้ว เพื่อน ผู้ใหญ่ที่เราเคารพนับถือ หรือใครก็ตามในโลก มีส่วนช่วยปรับจูนความคิดของเราทั้งนั้น ไม่เว้นแม้แต่คนแปลกหน้าอย่างในกรณีของ ชิเงะ ยูกิโอะ อดีตตำรวจชาวญี่ปุ่น ผู้ใช้ชีวิตหลังเกษียณช่วยเหลือคนที่กำลังจะฆ่าตัวตาย

ชิเงะ ยูกิโอะ พูดคุยกับคนมากมายซึ่งมีที่ท้าวว่าจะฆ่าตัวตาย ด้วยแนวคิดที่ “ไม่มีใครอยากตายหรอก คนเหล่านี้แค่รอให้ใครสักคนไปบอกเขาว่า เขาไม่จำเป็นต้องตาย”

ภารกิจช่วยชีวิตที่เขาปฏิบัติต่อเนื่องมาเป็นหลายปี เริ่มเมื่อหกเดือนก่อนที่เขาจะหมดอายุราชการ วันนั้นเขาออกตรวจแถว ๆ ป่าชายฝั่งทะเล จนได้พบสามีภรรยาคนหนึ่ง ทำทางการนั่งค่อมหลัง ประกอบกับรอยเลือดบนผ้าเช็ดหน้าที่พันรอบข้อมือ ทำให้เขาตัดสินใจเข้าไปถาม แล้วเขาก็ได้รับคำตอบตรง ๆ ว่า ชายหญิงคู่นี้ประสบปัญหาหนี้สินจากการทำธุรกิจ จึงมานั่งรอรพระอาทิตย์ตกเพื่อฆ่าตัวตาย โดยตั้งใจจะกระโดดหน้าผาโทจินโบซึ่งอยู่ใกล้ ๆ

เมื่อได้ยินอย่างนั้น เขาจึงพูดโน้มน้าวให้เปลี่ยนความตั้งใจ และลองไปขอความช่วยเหลือจากทางราชการดู ทั้งสองเชื่อคำแนะนำและกลับไปทำตาม แต่เพียงห้าวันต่อมา ชิเงะ ยูกิโอะ ก็ได้รับจดหมายเล่าว่า พวกเขาถูกเจ้าหน้าที่รัฐปิดความช่วยเหลือ หลังจากนั้น ชิเงะ ยูกิโอะ ก็ได้ข่าวว่า ทั้งคู่ตัดสินใจจบชีวิตด้วยการผูกคอตาย

เหตุการณ์นี้ฝังอยู่ในใจ ชิเงะ ยูโกโอะ เมื่อเขาเกษียณในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ จึงได้ตัดสินใจใช้พื้นที่ห่างจากหน้าผาโทจินโบไปประมาณ ๑๐๐ เมตร เปิดเป็นร้านชา โดยไม่ได้มุ่งหวังกำไร แต่ตั้งใจใช้เป็นเสมือนศาลาพักผ่อน ทุกวันเขาจะออกตรวจริมหน้าผาวันละหลาย ๆ ครั้ง เมื่อพบคนที่อยู่ในชาย เขาจะเข้าไปทักทาย พาไปยังร้านน้ำชา เอาขนมโมจิให้กิน พร้อมพูดคุยไถ่ถามปัญหา

เขาไม่เพียงรับฟัง แต่ยังให้คำปรึกษา และพาคนเหล่านั้นไปรับความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ จนพวกเขาก้าวผ่านปัญหาที่เคยไร้ทางออก มองเห็นแสงแห่งความหวัง แล้วกลับมาใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อีกครั้ง

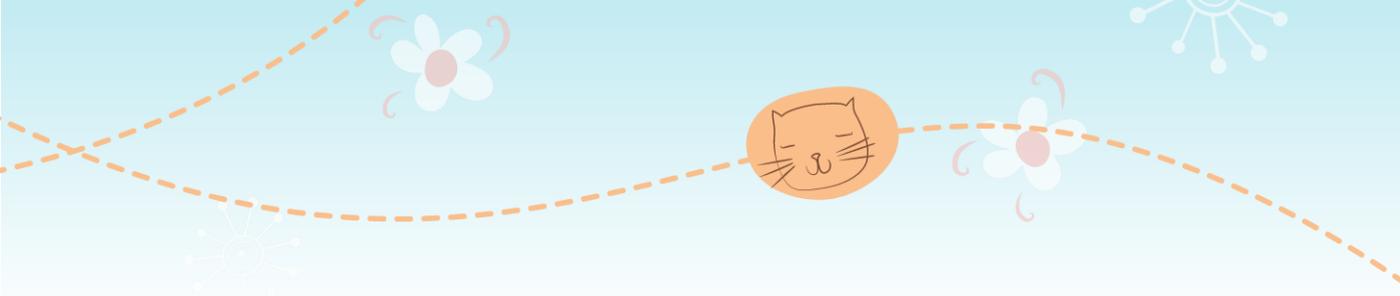
สิ่งที่ ชิเงะ ยูโกโอะ และกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมกับเขาทำ ได้ช่วยชีวิตคนไว้หลายร้อยชีวิต นี่เป็นตัวอย่างของพลังแห่งการพูดคุย ที่สามารถดึงคนที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย ให้กลับมาใช้ชีวิตต่อไปได้

แต่ถึงแม้การพูดคุยจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ก็ไม่ได้หมายความว่า ทุกคำพูดจะช่วยให้คนที่กำลังอยู่ในจุดดำมืดก้าวออกมาสู่แสงสว่าง มีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่เข้าใจปัญหา ไม่รู้วิธีช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ป่วย บางคำพูดกลับทำให้ผู้ป่วยยิ่งแย่ หรือตามภาษาที่ในกลุ่มผู้ป่วยมักใช้กันคือ ยิ่ง ‘ดึง’ ลงไปอีก

นอกจากนี้การพูดคุยก็อาจใช้ไม่ได้กับบางคนหรือบางเวลา เพราะคน ๆ นั้นไม่ชอบพูด ไม่พร้อมที่จะพูดถึงปัญหาของตัวเอง หรือยังไม่เจอคนที่คิดว่าสามารถรับฟังเขาอย่างเข้าใจได้ การเขียนจึงเป็นอีกช่องทางที่ผู้ป่วยจะใช้ระบายความทุกข์ออกมา พร้อมค่อย ๆ พังพินิจปัญหาอย่างช้า ๆ ว่าที่มาของมันคืออะไรกันแน่ เขาติดอยู่ตรงจุดไหนของปัญหา และจะออกจากมันได้อย่างไร

ควบคู่กับการเขียนคือการอ่าน การเขียนเป็นการระบายถ่ายเทออก ขณะที่การอ่านเป็นการลำเลียงความคิดใหม่ ๆ เข้ามาในตัวเรา

คำถามคือ เราควรอ่านอะไร และ อ่านอย่างไร จึงจะรอดพ้นจากความทุกข์ที่รุมเร้าได้? คำตอบคงเหมือนกับกรณีที่จิตแพทย์จัดยาให้ถูกกับอาการของผู้ป่วย หนังสือเล่มหนึ่งอาจเหมาะกับคน ๆ หนึ่ง แต่กลับ



ไม่เหมาะหรือไม่ตรงกับอีกคน อีกทั้งช่วงที่ผู้ป่วย ‘ดิ่ง’ หนัก ๆ การตั้งสมาธิให้จดจ่ออยู่กับหนังสือก็เป็นเรื่องยาก ดังนั้นจึงต้องรอเวลาที่เหมาะสม ให้ผู้ป่วยพร้อมที่จะอ่านเสียก่อน

การอ่านไม่เพียงใช้ได้กับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่ภาวะซึมเศร้าแล้วเท่านั้น การอ่านใช้ได้กับทุกคน เพราะการอ่านสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เราได้ เหมือนเราฉีดวัคซีนเข้าไปในตัว เพียงแต่วัคซีนชนิดนี้เป็นวัคซีนความคิด ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมให้เวลาที่เราต้องเผชิญปัญหาปะทะความเครียด หรือโดนความทุกข์กระทบแทรกเข้าไป

“อ่านสร้างสุข ฉบับ วรรณกรรมยาใจ” ขอทำหน้าที่เป็นไกด์บุ๊ก ในการเชื้อเชิญทุกคนเข้าสู่โลกของการอ่านการเขียนเพื่อเยียวยาจิตใจ บางทีเราอาจได้พบหนทางใหม่ ๆ ที่จะก้าวพ้นความทุกข์ไปได้ หรืออย่างน้อยการอ่านการเขียนสามารถช่วยให้ชีวิตเรา ‘เย็น’ ลงไปได้บ้าง ก็ถือว่าคุ้มเกินคุ้มแล้ว

จรรยาพร ปรปักษ์ประลัย



อ่านทำไม ?  
เหตุผลที่ไม่มีอะไรมาแทนที่หนังสือได้



ในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงที่เรียกกันว่า Digital Disruption หลายคนบอกว่า ทั้งโลกต้องปั่นป่วนด้วยความเปลี่ยนแปลงในทุกวงการ และหนึ่งในวงการที่รับผลกระทบอย่างรุนแรงก็คือสื่อสิ่งพิมพ์ คนจะอ่านหนังสือน้อยลง หันไปเสพสื่ออื่น ๆ ที่ดึงดูดและน่าสนใจกว่า ตัวหนังสือจะหายจากหน้ากระดาษไปปรากฏบนหน้าจอ คนจะไม่อ่านอะไรยาว ๆ การทำเนื้อหาจึงต้องสั้น รวบรัด รู้เรื่องทันที ไม่มีอ้อมค้อม

แน่นอน เราเห็นความเปลี่ยนแปลงนี้กันแล้ว จากการล้มหายตายจากของหนังสือพิมพ์และนิตยสารจำนวนมาก แต่จนแล้วจนรอด ก็ยังมีหนังสือที่พิมพ์ออกมาเป็นเล่ม ๆ ให้เราอ่านกันอยู่เรื่อย ๆ หนาซำเมื่อดูจากสถิติของหลายประเทศ ยอดหนังสือที่เคยลดต่ำลง กลับค่อย ๆ เพิ่มสูงขึ้น ที่น่าสนใจว่านั่นคนอ่านหนังสือในทุกวันนี้ กลับไม่ใช่คนรุ่นก่อนที่ผูกพันกับหนังสือมานาน แต่เป็นคนทีเติบโตมาพร้อม ๆ กับเทคโนโลยีดิจิทัลนั่นเอง

จากผลสำรวจการอ่านของคนไทยในปี ๒๕๖๑ โดยสำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK Park) ร่วมกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า วัยรุ่นใช้เวลาอ่านหนังสือสูงสุดเมื่อเทียบกับทุกวัย การสำรวจยังพบว่า ถึงแม้การอ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์จะเพิ่มสูงขึ้นอยู่ที่ร้อยละ ๗๕.๔ แต่ตัวเลขก็ยังน้อยกว่าคนที่อ่านหนังสือเล่ม ซึ่งมีอยู่ถึงร้อยละ ๘๘ หมายความว่าถึงแม้คนทุกคนนี้จะมีทางเลือกใหม่ ๆ แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ทิ้งขว้างหนังสือไปเสียทีเดียว

ทำไมหนังสือถึงยังมีเสน่ห์แม้แต่สำหรับคนยุคดิจิทัล เหตุผลก็เพราะหนังสือมีลักษณะพิเศษที่สื่อไหน ๆ ก็เข้ามาแทนที่ไม่ได้ ข้อแรก หนังสือให้อิสระกับผู้อ่านในการสร้าง ‘จังหวะ’ ของแต่ละคนขึ้นมา จะอ่านช้าอ่านเร็ว อ่านไปหยุดไป อ่านกลับไปกลับมา เลือกอ่านเฉพาะบางช่วงบางตอน หรือจะอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกสักกี่ครั้งก็ได้

จังหวะที่ปรับเปลี่ยนได้ตามใจ ทำให้เรามีเวลามากพอที่จะคิด ทำความเข้าใจแบบลงลึก และเพิ่มเติมสิ่งต่าง ๆ เข้าไป ‘ระหว่างบรรทัด’ ได้อย่างเต็มที่



เปรียบเหมือนบ้านที่เราก้าวเข้าไป พร้อมเอาตัวเราและข้าวของต่าง ๆ ติดตัวเราไปด้วย เราจึงไม่ได้เข้าไปในฐานะแขกผู้มาเยือนเท่านั้น แต่ยังมีส่วนเป็นเจ้าของมันไปพร้อมกัน

คุณสมบัตินี้เอง ที่ทำให้การอ่านทุกครั้งเกิดความแตกต่าง หนังสือเล่มเดียวกัน เมื่ออ่านในช่วงวัยที่ต่างกัน อ่านในห้วงอารมณ์ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป หรืออ่านขณะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ นานา สิ่งที่เราได้รับจากหนังสือเล่มนั้น ก็มักเปลี่ยนไปเสมอ

ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะหนังสือเปลี่ยน แต่ตัวเราเองต่างหากที่เปลี่ยน เราเชื่อมโยงตัวเราเข้ากับสิ่งได้อ่าน แล้วหลอมรวมเป็นสิ่งใหม่ ความเข้าใจใหม่ หรือการค้นพบใหม่ ๆ การอ่านจึงเป็นสิ่งที่ไม่เคยหยุดนิ่งอยู่กับที่ หนังสือทุกเล่มเติบโตขึ้นไปพร้อม ๆ กับเรา ยิ่งหนังสือเล่มนั้นมีสิ่งที่ต้องตีความมากเท่าไร ผลที่ได้จะไม่เหมือนการแก้สมการคณิตศาสตร์ เพราะคำตอบที่ได้รับหรือความหมายที่เราตีออกมา อาจเปลี่ยนไปในทุกครั้ง

เวลาที่เราขยายเพิ่มได้ตามใจ ยังทำให้เราสามารถเข้าใจสิ่งที่ยาก ๆ ลึกซึ้ง หรือสลับซับซ้อนได้ หนังสือบางเล่มจึงกลายเป็นเหมือนคัมภีร์ที่อ่านไม่รู้จบ ใช้เวลายาวนานหลายปีในการอ่านซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ บางเล่มอาจพาเราขึ้นสู่จุดสูงสุดทางปัญญา เหนือความทุกข์ใด ๆ ทั้งปวง นี่คือปาฏิหาริย์ที่มีแต่หนังสือเท่านั้นที่ทำได้

หนังสือยังให้อิสระแก่ผู้อ่านที่จะจินตนาการไปตามใจนึก ยกตัวอย่างง่าย ๆ เวลาที่อ่านนวนิยาย ภาพพระเอก นางเอก และตัวละครต่าง ๆ ปรากฏผ่านการพรรณนาของผู้เขียน แต่นำแปลก ที่ในหัวผู้อ่านแต่ละคนกลับเห็นภาพไม่เหมือนกัน ตรงนี้ต่างจากสื่ออย่างภาพยนตร์หรือละคร ซึ่งสร้างขึ้นโดยทุกสิ่งทุกอย่างถูกคิดมาหมดแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อนึกถึงพระเอกนางเอก เราจึงไม่มีภาพอื่นนอกจากภาพดาราที่แสดงเป็นตัวละครนั้น ๆ

ในการอ่านเราไม่ได้แค่เปิดรับสิ่ง ๆ ต่างผ่านหูผ่านตาเข้ามาเท่านั้น แต่เรายังทำหน้าที่สร้างสรรค์ไปในเวลาเดียวกันด้วย ไม่ว่าจะภาพ เสียง กลิ่น รส หรือความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดกับร่างกาย เราต้องสร้างขึ้นมาในหัวเราเองทั้งสิ้น

เพราะอย่างนี้ การอ่านจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลิน และสามารถพัฒนาสมองของเราได้มากกว่าสื่ออื่น ๆ

อีกคุณสมบัติหนึ่งที่หนังสือมีมากกว่าสื่อใด ๆ คือการเสพด้วยใจ เวลาดูหนังละคร เราเสพด้วยตาและหู เวลาฟังวิทยุ เราใช้หูเป็นหลัก แต่หนังสือเป็นการเสพด้วยใจ ขณะที่อ่าน เราไม่เพียงมองเห็นหรือได้ยินผ่าน



ทางตัวหนังสือเท่านั้น แต่เรายังเสมือนเข้าไปนั่งอยู่ในหัวใจตัวละคร รู้สึกนึกคิดไปพร้อมกับเขา ประหนึ่งเราเป็นตัวละครเหล่านั้นเสียเอง

พูดง่าย ๆ ว่า เรา ‘อิน’ เข้าไปในตัวละคร จนผสมกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับพวกเขา ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับตัวละคร เป็นสิ่งที่เราได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันด้วย เราเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และหลายครั้งเข้าใจตัวเองมากขึ้น จากความเข้าใจตัวละคร

ผิดกับการชมภาพยนตร์หรือละคร ซึ่งถึงเราจะติดตามเอาใจช่วยพระเอกนางเอกอย่างไร เราก็บพวกเขา ก็ไม่ได้หลอมรวมเป็นหนึ่ง เรามองเขาในฐานะคนนอก บางครั้งอาจนำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเขามาเทียบเคียงกับตัวเอง แต่ก็ไม่อาจเข้าถึงเขาได้เท่ากับตัวละครในหนังสือ

ไม่เพียงตัวละครที่ใกล้เคียงกับตัวเราเท่านั้น หนังสือยังทำให้เราเข้าใจผู้คนที่แตกต่างจากเรา ตั้งแต่คนที่มิบุคลิกลักษณะต่างกับเราอย่างสุดขั้ว คนที่มีอาชีพและ ‘หัวโขน’ ต่าง ๆ คนที่มีเชื้อชาติ สัญชาติ สีผิว เพศ ศาสนา วัฒนธรรม ชีวิตความเป็นอยู่ ความไม่สมบูรณ์พร้อมหลากหลายด้าน ฯลฯ

เมื่อเราอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับผู้คนเหล่านั้น ปฏิกริยาของเราจะไม่ใช้การถอยห่างอย่างระมัดระวังแบบที่เราทำในชีวิตจริง แต่จะเป็นการขยับเข้าไปหาพวกเขา ยอมรับความแตกต่าง ขณะเดียวกันก็มองหา ‘ความเป็นมนุษย์’ ที่ทุกคนมีเหมือนกัน

ความเข้าใจที่มีต่อตัวละคร ทำให้เราสามารถยอมรับคนที่ผิดแผกจากเราได้ง่ายขึ้น เราจะไม่มองเขาด้วยความรู้สึกเป็นอื่น และพร้อมเปิดใจทำความเข้าใจเขา ไม่ต่างจากที่เราทำกับตัวละคร ทั้งนี้ก็เพราะเรารู้แล้วว่า ความแตกต่างทำให้ความชั่วร้าย และเมื่อมองลึกเข้าไปในความแตกต่าง เราก็มองเห็นสิ่งที่จะเชื่อมโยงทุกคนเข้าไว้ด้วยกันได้

งานวิจัยด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยโทรอนโต ยืนยันประเด็นนี้ว่า ผู้ที่อ่านนวนิยายเป็นประจำมีความสามารถเชิงสังคมมากกว่าคนที่ไม่อ่านนวนิยาย เพราะเรื่องราวในนวนิยายมักเหมือนกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม จึงสร้างความรู้สึกคล้ายเราเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์เสมือนจริง ที่สำคัญเป็นเหตุการณ์ซึ่งมีการจัดวางไว้อย่างเป็นเหตุเป็นผล มีที่มาที่ไปชัดเจน ทำให้เราสามารถเข้าใจตัวละครและสถานการณ์ต่าง ๆ ในเรื่องได้เป็นอย่างดี สิ่งที่ตามมาก็คือ การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในนวนิยายเข้ากับเหตุการณ์ในชีวิตจริง นำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น อีกทั้งยังมีวิธีจัดการความสัมพันธ์อย่างได้ผลมากขึ้น

นอกจากนี้ หนังสือยังมีสิ่งที่ไม่มีความหมายได้จากสื่อไหน ๆ นั่นก็คือ วรรณศิลป์ หรือ ความงามทางภาษา ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความเพลิดเพลินเพลิดเพลินให้แก่ผู้อ่าน ความไพเราะของภาษาที่เรียงร้อยอย่างละเมียดละไม ยังช่วยผ่อนคลายจิตใจผู้อ่าน ทำให้เราลืมเรื่องราว ๆ ไปได้ชั่วขณะ ความสุขที่ได้รับยังเจือจางความทุกข์ในใจลงค่อย ๆ ปรับใจเราไปสู่จุดสมดุล

สำหรับผู้ที่ตกอยู่ในภาวะโรคซึมเศร้า ประสบการณ์ของผู้ป่วยท่านหนึ่ง น่าจะเป็นคำตอบให้เราได้อย่างดี ว่าทำไมเราถึงเลือกที่จะอ่าน แทนการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยสื่ออื่น ๆ

“ผมเป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่เข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่อง การรักษาด้วยยาประสบความสำเร็จด้วยดี แต่ถึงจะดีแค่ไหน เราก็ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ ให้ไม่มีเรื่องกระทบใจเราได้เสมอไป

“เมื่ออาการซึมเศร้าถาโถมเข้ามาหาเรา การเรียนรู้จักที่จะใช้เครื่องมือต่าง ๆ นอกเหนือจากยาเปรียบเสมือนอุปกรณ์ช่วยชีวิตของจิตใจเรา ที่เพียงเราไว้วางใจกว่าอาการซึมเศร้าจะคลี่คลาย และลดความรุนแรงของอาการ ทำให้คนที่อยู่กับอาการซึมเศร้ามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

“เวลามีอาการซึมเศร้า ประสบการณ์ที่มักเกิดขึ้นกับจิตใจของผมมีอยู่ ๒ ความรู้สึก ขอบธิบายด้วยภาษาของตัวเองคือ ‘ดิ่ง’ และ ‘ติดลบ’ อารมณ์พาผมจมดิ่งอยู่กับความเศร้า จนเลิกสนใจความเป็นไปของตัวเอง เลิกสนใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายนอก รู้สึกผิดในเรื่องเล็กน้อยอย่างเกินพอดี หมดผลงานที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น สามารถจมอยู่กับการร้องไห้ที่ไม่สมเหตุผลผลได้หลายวัน ไม่รู้ว่าต้องทำอะไรเพื่อให้หลุดพ้นจากสภาพอารมณ์เหล่านั้น ในหัวเป็นเหมือนเครื่องเล่นเทปที่ฉายความเศร้า ความรู้สึกผิดต่าง ๆ มากมาย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน วนลูปไม่มีวันสิ้นสุด

“คนใช้โรคซึมเศร้าอย่างเราก็ได้แต่รอคอย ที่ยาจะเข้าไปปรับสารสื่อประสาทในสมอง ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติ จากประสบการณ์ของผม การรอให้อารมณ์ดีขึ้นกินเวลาประมาณ ๑ เดือน ระยะเวลาเหมือนไม่นาน แต่มันเป็นเดือนที่ทุกข์ทรมานและยาวนานสำหรับเรา การหาสิ่งบันเทิงใจเป็นหนึ่งในเคล็ดลับที่ทำให้ผมผ่านช่วงเวลาอันท้อแท้ไปได้

“หลายคนคงคิดว่า การสร้างความบันเทิงให้ตัวเองมีมากมาย เช่น หาซีรีส์ดี ๆ สักเรื่องตาม Netflix การหาเพลงติดอันดับฟังจาก Apple Music การชมการประกวดร้องเพลงผ่าน YouTube หรือแม้กระทั่งการติดตามดาราเล่น TikTok ฯลฯ ผมเองก็คิดเช่นนั้น แต่มันไม่เสมอไป บางครั้งเมื่ออยู่ในอารมณ์ที่เปราะบางมาก ๆ การได้เห็นภาพเคลื่อนไหว สีหน้าของตัวละคร เสียงดนตรีประกอบฉาก ฯลฯ กลับส่งผลต่ออารมณ์ของเรา ให้กระเจิดกระเจิงไปไกลแบบกู่ไม่กลับ



“ยกตัวอย่างเช่น ผมเปิดคลิป์วิดีโอสัตว์เลี้ยงน่ารัก ๆ โดยเชื่อว่า มันต้องทำให้ผมอารมณ์ดีได้แน่ ๆ แต่ในความเป็นจริง ผมกลับนึกถึงสุนัขที่เคยเลี้ยงไว้สมัยมัธยม พ่วงมากับความรู้สึกผิด ที่ดูแลมันไม่ดีอย่างที่ใจเราต้องการจนกระทั่งมันเสียชีวิต ผมร้องไห้จนเกือบสว่างเพียงเพราะดูคลิป์สัตว์เลี้ยง

“ผมเจอเหตุการณ์ทำนองนี้หลายครั้ง จนได้คำตอบว่า มันคือการทำเราแบกรับความรู้สึกผ่านสื่อต่าง ๆ มากเกินไปในสภาพจิตใจที่ไม่พร้อม ในสถานการณ์แบบนี้ สิ่งบันเทิงผ่านตัวหนังสือจะเป็นตัวเลือกที่ส่งผลต่ออารมณ์น้อยกว่า อีกทั้งเมื่อเกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ การหยุดอ่านหนังสือหรือเปิดข้ามบางช่วงของหนังสือ ยังทำได้ง่ายกว่ากดหยุดดูซีรีส์ หรือหยุดฟังเพลงที่ทำให้จิตใจเราหม่นหมอง

“จากประสบการณ์ข้างต้น เมื่อผมรู้ตัวว่า ตกอยู่ในห้วงอารมณ์ที่ไม่เข้มแข็ง ผมมักหยิบหนังสือเชิงสารคดี หรือเชิงประวัติศาสตร์สักเล่มมาเป็นยาใจ เพื่อให้เลิกสนใจอารมณ์ที่เป็นทุกข์ เพลิดเพลินไปกับเนื้อหาที่พาหนีออกจากอารมณ์ ‘ดิ่ง’ และ ‘ติดลูป’ เมื่ออ่านหนังสือจบเล่ม ผมจะเลิกสนใจความทุกข์ที่ไม่สมเหตุผลผลของตัวเอง และหนังสือก็ไม่ทำให้ผมต้อง ‘อิน’ เกินไป จนเหนื่อยเหมือนสิ่งบันเทิงอื่น ๆ

“ผมอยากเชิญชวนคนที่อาจมีปัญหาคล้าย ๆ กัน ลองเริ่มด้วยสิ่งบันเทิงใจผ่านตัวหนังสือก่อน พอเราเข้มแข็ง สิ่งบันเทิงอื่น ๆ ค่อยตามมาทีหลัง ยาใจแก้อาการซึมเศร้าคงไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว แต่จากประสบการณ์ของผม หนังสือเคยช่วยผมผ่านช่วงเวลาอันดำมืดมาได้ จึงขอถ่ายทอดเรื่องราวนี้ให้เพื่อน ๆ ที่อาจตกอยู่ภายใต้สถานการณ์แบบเดียวกับผม ได้มีอีกหนึ่งอุปกรณ์พุงซิป ที่จะช่วยเราต่อสู้กับอาการซึมเศร้าที่คอยเล่นงานเราอยู่”

จากจุดเด่นเหล่านี้เอง การอ่านจึงสร้างความพิเศษและแตกต่าง อย่างที่เราหาไม่ได้จากสิ่งอื่น ๆ หรือจากกิจกรรมอื่นใด



มูลนิธิแห่งการอ่าน  
ในวันที่โลกเลวร้าย



สตีฟานี เฟลิชิตต้า เจนลิส นักเขียนและนักการศึกษาชาวฝรั่งเศส บอกไว้ว่า “หนังสือเกือบหนุนเรา ในยามอยู่ลำพัง ช่วยให้เรารู้สึกความหมายบรณานของผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ช่วยปรุงแต่งเอาใจใส่ต่อความปรารถนาของเรา และพาความผิดหวังของเราไปนอน”

ย้อนไปก่อนหน้านั้นเกือบหนึ่งศตวรรษ มองเตสกีเออร์ นักปรัชญาการเมืองและนักประวัติศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ก็ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า “ผมไม่เคยรู้จักความเศร้าสร้อยชนิดใดที่ไม่อาจเยียวยาได้ด้วยการอ่านหนังสือสักหนึ่งชั่วโมง”

ย้อนไปไกลกว่านั้นมาก ๆ ในบทละครของ Aeschylus หนึ่งในนักการละครคนสำคัญของกรีกโบราณ ได้ให้นิยามที่ชัดเจนว่า “ถ้อยคำคือผู้เยียวยาจิตใจที่เจ็บป่วย”

ชัดเจนว่าคนทุกยุคทุกสมัยเห็นตรงกันถึงบทบาทของหนังสือ ในการจัดการกับปัญหาในจิตใจเรา ยิ่งในปัจจุบัน การใช้หนังสือเป็นเครื่องเยียวยาจิตใจ เป็นประเด็นที่ถูกพูดถึงอย่างมากในวงการแพทย์ มีการวิจัยมากมายที่ให้ผลตรงกันว่า หนังสือช่วยเยียวยาผู้ป่วยได้จริง นี่เองจึงเป็นที่มาของ “บรรณบำบัด” หรือการบำบัดด้วยหนังสือ

## ทำความเข้าใจกับ “บรรณบำบัด”

บรรณบำบัด ต่างจากการอ่านโดยทั่วไป ที่ใคร่อ่านเล่มไหนเมื่อไรก็ทำได้ตามใจ บรรณบำบัด มีระเบียบขั้นตอนเช่นเดียวกับการบำบัดด้วยวิธีอื่น ฐานะของหนังสือเป็นเหมือนยาหรือเครื่องมือต่าง ๆ ที่ผู้บำบัดจะเลือกให้เหมาะกับโรคและเหมาะกับคน เมื่อได้รับหนังสือแล้ว ต้องอ่านให้จบภายในเวลาที่กำหนด ควบคู่ไปกับการจดบันทึกและประเมินตัวเอง จากนั้นก็ต้องมาพบผู้บำบัดเพื่อดูความคืบหน้าก่อนรับหนังสือเล่มต่อไปไปอ่านด้วยวิธีเดียวกัน

นอกจากการอ่านที่จริงจังไม่ต่างจากการกินยาอย่างสม่ำเสมอแล้ว หนังสือที่อ่านยังไม่ใช่หนังสืออะไรก็ได้ แต่ต้องเป็นหนังสือที่ผู้บำบัดเขียนขึ้นหรือคัดสรร ให้มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย ระดับความรู้ และ อารมณ์ของผู้เข้ารับการบำบัด

โดยทั่วไปหนังสือที่ใช้ในการบำบัด จะมุ่งปรับทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ให้เข้าที่เข้าทาง ตั้งแต่ทำความเข้าใจกับภาวะซึมเศร้าของตนเอง เปลี่ยนความคิดที่บิดเบียวบิดเบือนให้เป็นเหตุเป็นผล ทำให้เข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ตรงตามความเป็นจริง

หนังสือยังเป็นตัวกระตุ้นให้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อ่านหนังสือ จดบันทึกเรื่องราว ที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง ค่อย ๆ เพิ่มทักษะการรับมือกับความเครียด และทักษะการสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

ทั้งหมดก็เพื่อให้สามารถยอมรับความทุกข์ อยู่กับมันอย่างเข้าใจ ไม่เอาแต่จมอยู่กับปัญหาทั้งในอดีต และปัจจุบัน มองไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง ว่าทุกอย่างจะต้องดีขึ้น ที่สำคัญมีวิธีไขก๊อกความเครียด ให้ไหลผ่านออกไป ไม่เก็บไว้จนล้นทะลัก เพราะสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนทุกวันนี้เป็นโรคซึมเศร้ากันมากขึ้น ก็เนื่องจากเราเปิดรับความเครียดเข้ามากันทุกวัน ผันวกกับวิถีชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่ ทำให้เรามัก เก็บปัญหาไว้คนเดียว โดยแทบไม่ได้ระบายออกไปเลย นานเข้า เยอะเข้า ก็ส่งผลกระทบต่อระบบภายในร่างกาย กลายเป็นความเจ็บป่วยแบบที่ต้องถึงมือหมอ

ปัจจุบันบรรณบำบัดถือเป็นทางเลือกใหม่ ที่เริ่มมีการนำมาใช้ร่วมกับการบำบัดโดยทั่วไป ทั้งการพูดคุย กับจิตแพทย์ การทำกลุ่มบำบัด การกินยาเป็นประจำ การหมั่นออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเหมาะสม และการผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ

ไม่แน ในอนาคตอาจมีการใช้บรรณบำบัดกันอย่างกว้างขวาง มีการผลิตหนังสือเพื่อการบำบัด ออกมาเพียงพอและครอบคลุมคนทุกกลุ่ม เมื่อถึงเวลานั้น เชื่อว่าพลังของหนังสือจะช่วยชีวิตคนได้อีก เป็นจำนวนมากทีเดียว



## พลังแห่งเรื่องเล่า

มาร์เซล พรุสต์ นักเขียนฝรั่งเศสคนสำคัญ บอกไว้เมื่อเกือบร้อยปีมาแล้วว่า “เราจะสมานแผลแห่งความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อเผชิญหน้ากับมันอย่างเต็มที่”

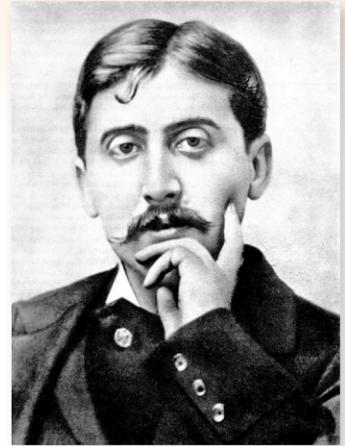
เงื่อนไขสำคัญที่ทำให้เราก้าวข้ามปัญหาที่ไม่พ้นก็คือ คนส่วนใหญ่ มักพยายามหลบเลี่ยงปัญหา เพราะเชื่อว่า ถ้าไม่คิดถึงมัน ไม่พูดถึง หรืออยู่ห่างมันเข้าไว้ ปัญหาทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายไปเอง แต่ที่จริง มันไม่เคยจากเราไปไหน โดยเฉพาะเรื่องที่มีฝังลึกในใจเรา ไม่ว่าจะเป็นการถูกรังแก ถูกทอดทิ้ง ถูกทำเหมือนเป็นสิ่งที่ไร้ค่า ฯลฯ

เปรียบได้กับการที่เราปิดตาตัวเอง เรามองไม่เห็นก็จริง แต่เราก็รู้อยู่ดี ว่าปัญหายังอยู่ที่เดิม และเมื่อเราเปิดตาขึ้นอีกครั้ง มันจะปรากฏชัดเต็มสองตาเรา

เวลาที่คนเรามีทุกข์ เรามักมองว่านี่คือความผิดพลาด จากนั้นเราจะพยายามมองหาคนผิด คนคนนั้น อาจเป็นใครก็ได้ รวมทั้งตัวเราเอง เราจะโกรธแค้น ชิงชัง และอยากตอบโต้ให้หายแค้น ระบบเหตุผลในตัวเราจะบอกว่า ถ้าเราจัดการกับตัวปัญหาได้ ปัญหาก็จบ แล้วเราจะพบความสุข ซึ่งไม่จริงเลย การตอบโต้ด้วยความรุนแรง ไม่ว่าจะกับตัวเองหรือผู้อื่น กลับยิ่งขยายปัญหาให้ใหญ่โตขึ้น เลวร้ายมากไปกว่าเดิม

การเผชิญหน้ากับปัญหาจึงไม่ใช่ต้องทำแบบทันทีทันควัน แต่ควรทำเมื่อเรารู้สึกได้แล้ว ช่วงที่ตั้งสติ เราอาจถอยห่างจากปัญหา หันหลังให้กับมัน เปลี่ยนบรรยากาศ มองสิ่งเจริญตาเจริญใจที่ช่วยให้เราเย็นลง ไม่จำเป็นต้องพูดถึงเรื่องที่เราทุกข์ในตอนนั้น หัวข้อสนทนาที่ดีที่สุดคือเรื่องทั่ว ๆ ไปที่พูดคุยกับใครก็ได้

เมื่อสติกลับคืนมา เราจึงค่อยหันกลับไปมองปัญหาอีกครั้ง และคิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจกับมันอย่างถูกต้อง ขั้นตอนนี้ไม่่ง่าย คนที่มีพื้นฐานดี อาจค่อย ๆ แทะปมปัญหาออก จนกระทั่งเห็นจุดคลี่คลาย หรือถ้าเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ ก็ค่อย ๆ ยอมรับสิ่งที่เป็นอย่างนั้น ณ ขณะนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เคยเป็น หรือสิ่งที่อยากให้เป็นอย่างอื่น เลิกโทษว่าทุกอย่างเป็นความผิดของตัวเอง หยุดความคิดเคียดแค้นพยาบาท และเริ่มต้นนับหนึ่งโดยก้าวไปบนหนทางใหม่ ๆ เพราะตราบไต่ที่คุณยังหยุดนิ่ง หรือก้าวต่อไปบนเส้นทางเดิม คุณจะไม่วันหลุดพ้นจากปัญหา





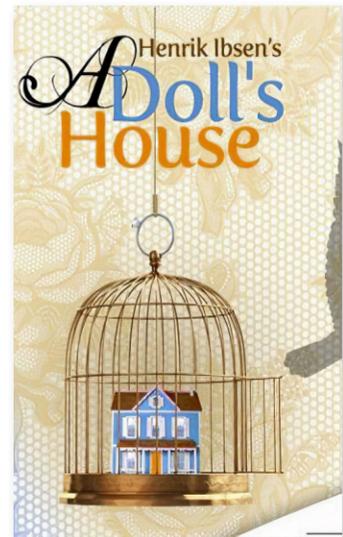
แต่เชื่อว่าทุกคนจะทำอย่างนั้นได้ ถ้าคุณพบปัญหาในจิตใจที่หาทางออกไม่ได้ จิตแพทย์คือคนสำคัญที่คุณควรนึกถึง นำแปลกที่หลายคนกลับกลัวการพบหมอ และหลายคนก็ไม่ได้ใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากการไปพบ

คนเหล่านั้นไปหาหมอเพียงเพราะอยากได้ ‘ยาวิเศษ’ ที่กินแล้วหายจากอาการที่เป็นอยู่ทันที โดยไม่สนใจและไม่เห็นความสำคัญของการพูดคุย ทำความเข้าใจกับอาการของตนเอง เพื่อจะได้ปรับทัศนคติว่า ควรรับมือกับความทุกข์ที่เจอเจอเข้ามาอย่างไร มีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยบรรเทาปัญหาในชีวิตได้ รวมถึงวิธีจัดการกับสถานการณ์เฉพาะหน้า ซึ่งอาจทำให้อาการกำเริบจนควบคุมไม่อยู่

การพูดคุยกับจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด นอกจากเป็นการเปิดปัญหาให้เห็นรายละเอียดทุกแง่มุมแล้ว ผู้บำบัดบางคนอาจใช้ ‘ตัวช่วย’ เพื่อให้การสนทนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตัวช่วยที่อาจจะเป็นหนังสือ สารคดี ภาพยนตร์ หรือสื่ออื่น ๆ ที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจปัญหาชัดเจนขึ้น และเห็นแนวทางที่จะก้าวออกจากกรอบของปัญหา

หนึ่งในนักบำบัดที่ใช้วิธีนี้คือ ปาร์กมินกิน ผู้จัดการศูนย์บำบัดจิตใจเฮลโลสมายล์ หัวหน้าศูนย์วิจัยบำบัดด้วยวรรณกรรมทเว-กเย และหัวหน้าศูนย์วิจัยบำบัดด้วยวรรณกรรมของโซลเอ็นติคลินิก ประเทศเกาหลีใต้ เขาจะแนะนำให้ผู้เข้ารับการบำบัดอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับปัญหาของตนเอง เช่น ให้ผู้หญิงที่กำลังสับสนกับชีวิตแต่งงานอ่าน “บ้านตุ๊กตา” ของ เฮนริก อิบเซน เพื่อช่วยตัดสินใจ ระหว่างการทนอยู่กับชีวิตคู่ที่มีปัญหา กับการขอแยกทางกับผู้ชายที่ได้ชื่อว่าสามี จากนั้นก็นัดพบเพื่อพูดคุยถึงเนื้อหาในหนังสือ เทียบเคียงกับปัญหาของผู้เข้ารับการบำบัด

ปาร์กมินกินไม่ได้จบด้านการแพทย์ เขาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีและโทจากคณะวรรณกรรมและภาษาเกาหลี มหาวิทยาลัยยอนเซ สมัยเด็กเขาใฝ่ฝันจะเป็นจิตรกร พอโตขึ้นก็มุ่งมั่นกับการเป็นนักวรรณกรรมวิจารณ์ จนอายุสามสิบ ชีวิตจึงมาถึงจุดหักเหเมื่อเขาป่วยเป็นโรคซึมเศร้า เขาเข้ารับการบำบัด ควบคู่ไปกับใช้หนังสือ งานเขียน ไปจนถึงภาพยนตร์ เป็นเครื่องช่วยเยียวยาจิตใจ



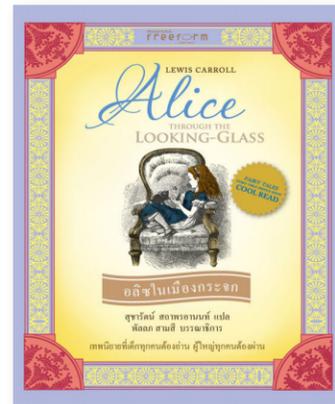


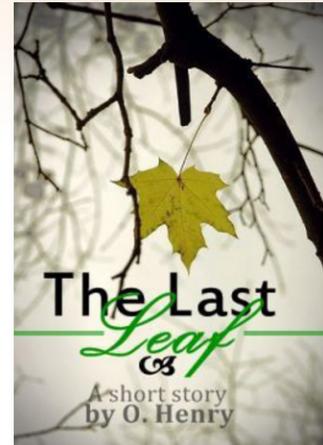
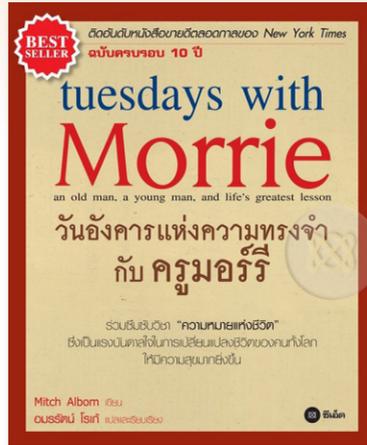
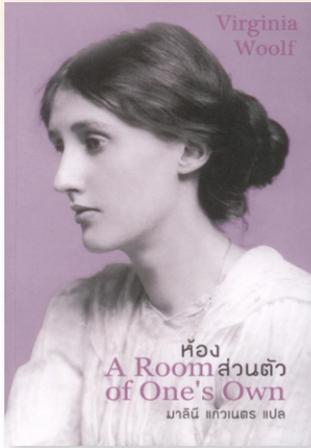
เราค้นพบว่าเรื่องราวดี ๆ มีพลังลอบประโลมยิ่งกว่าวิชิบำบัดอื่นใด เพราะเหตุนี้เราจึงเริ่มนำวิธีการนี้มาใช้กับผู้อื่น จนเห็นชัดว่าวิธีนี้ใช้ได้ผล ผู้เข้ารับการบำบัดหลายรายมีแรงหยัดยืนขึ้นใหม่หลังรับรู้เรื่องราวดี ๆ

ต่อมาปาร์กมินกินได้นำประสบการณ์การบำบัดตลอดสิบปีมาถ่ายทอดเอาไว้ในหนังสือ “ไม่มี ความเจ็บปวดที่คุณเอาชนะไม่ได้” โดยได้คัดเรื่องราวของผู้เข้ารับการบำบัด ๓๕ ราย มาเป็นตัวอย่างพร้อมด้วยรายละเอียดของหนังสือ งานเขียน หรือภาพยนตร์ ที่ใช้ในการบำบัด ซึ่งแต่ละคนจะได้รับไม่ซ้ำกันเลย

หนังสือเล่มนี้นอกจากเปิดให้เราเห็นปัญหาในแบบต่าง ๆ แล้วเรายังเสมือนได้อ่านวรรณกรรม สารคดี และชมภาพยนตร์หลายต่อหลายเรื่อง ไปพร้อมผู้เข้ารับการบำบัดด้วย ไม่ว่าจะ เป็น “โมโม”

ของ มิมาเอ็ล เอ็นเต้ “ความรักของต้นไม้” ของ เชล ซิลเวอร์สแตน “อลิซในเมืองกระจก” ของ ลูอิส แครอล “ห้องส่วนตัว” ของ เวอร์จิเนีย วูล์ฟ “นางมารสวมปราด้า” ของ เดวิด แฟรงเกิล “วันอังคารแห่งความทรงจำกับครุมนอร์รี” ของ มิตซ์ อัลบอม เรื่องสั้น “ใบสุดท้าย” ของ โอ. เฮนรี ฯลฯ

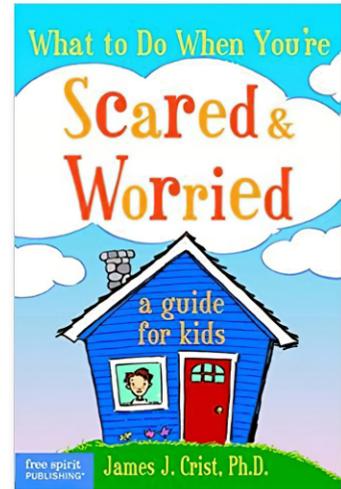




ในบางกรณีผู้ป่วยมีเวลาไม่มาก เนื่องจากตารางงานที่บีบรัด ปาร์กมินกินจะไม่ตั้งต้นให้ต้องอ่านหนังสือทั้งเล่ม แต่จะคัดเพียงข้อความสำคัญที่เขาอยากให้อ่านจริง ๆ มาอ่านให้ฟัง แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

นอกจากเงื่อนไขเวลาแล้ว อายุของผู้เข้ารับการบำบัดก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่ง เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดเป็นเด็ก ปาร์กมินกินจะไม่ ‘จ่าย’ หนังสือที่ยากหรือหนักเกินไปสำหรับเด็ก อย่างไรก็ตามกรณีเด็กวัย ๑๒ ขวบซึ่งป่วยเป็นโรคหายากชื่อโรคทากายาสู เขาใช้หนังสือ “What to Do When You’re Scared and Worries” ของ เจมส์ เจ. คริสต์ เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive Therapy) มุ่งคลี่คลายการรับรู้ที่คลาดเคลื่อน รวมถึงความเข้าใจผิดต่าง ๆ

จุดสำคัญคือ ต้องทำให้เด็กน้อยสลัดอคติที่มีต่อตัวเอง โดยไม่มองร่างกายที่ต่างจากคนอื่นในแง่ร้าย พร้อมกำจัดนิสัยชอบตำหนิตัวเองออกไป ตรงนี้ปาร์กมินกินเลือกใช้สารคดี *No Arms, No Legs, All Heart* ที่บอกเล่าเรื่องราวของ ดัสติน คาร์เตอร์ ชายผู้สูญเสีย



แขนขาไปเมื่อตอนเขาอายุ ๕ ขวบ เนื่องจากถูกเชื้อแบคทีเรียกัดกินร่างกายอย่างรุนแรง แต่แทนที่เขาจะใช้ชีวิตแบบคนพิการ เขากลับมุ่งมั่นที่จะทำทุกอย่างด้วยตัวเอง จนไม่มีอะไรที่เขาทำไม่ได้ รวมทั้งการแข่งขันกีฬา ดัสดิน คาร์เตอร์ เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่ไม่ได้แข่งในสายผู้พิการ เขาเป็นตัวแทนโรงเรียนแข่งขันกับคนปกติ แม้ไปไกลที่สุดแค่รอบแปดคนสุดท้าย แต่ในรอบที่เขาแข่งแพ้ ผู้ชมนับพันในสนามพร้อมใจกันลุกขึ้นปรบมือให้กับเขา

สารคดีฉบับย่อความยาว ๖ นาที ที่เด็กชายวัย ๑๒ นั่งชมกับปาร์กมินกิน จุดไฟแห่งชีวิตและความมุ่งมั่นขึ้นในใจเขา เพราะขณะนี้เขารู้แจ้งแล้วว่า การที่เขาไม่เหมือนกับคนอื่นนั้น หาใช่อุปสรรคของชีวิตไม่ นี่คือพลังแห่งเรื่องเล่าที่ปาร์กมินกินนำมาใช้ และพิสูจน์ให้เห็นว่าพลังนี้ใช้ได้ผลจริง ๆ

## หนังสือช่วงชีวิต

นอกจากนำหนังสือมาเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาแล้ว คนจำนวนไม่น้อยยังเคยมีประสบการณ์ “หนังสือช่วยชีวิต” ที่ทำให้พวกเขาหนีรอดจากความตายมาได้

ในขณะที่เราถูกปัญหาต่าง ๆ ผลักดันไปจนขีดขีดขอบหน้าผา จนมุมอยู่ตรงนั้น หลายคนมองไม่เห็นทางอื่น นอกจากความตายที่จะทำให้พวกเขาหลุดพ้น ทุกวันเราจึงได้เห็นข่าวคนฆ่าตัวตาย คนที่พยายามจบชีวิตตัวเอง และคนที่แสดงออกว่า เขาอยากจากโลกนี้ไปเสียเถิด

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ทำให้เรารู้ว่า ทุกขณะมีคนจำนวนมหาศาลที่กำลังคิดฆ่าตัวตาย ในจำนวนนั้นมีคนที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายทุก ๆ ๔๐ วินาที

สถิติการฆ่าตัวตายทั่วโลกเมื่อปี ๒๕๖๒ อันดับหนึ่งเป็นของประเทศลิทัวเนีย ซึ่งมีอัตราเฉลี่ยสูงถึง ๓๑.๙ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน ส่วนประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ ๓๒ อัตราเฉลี่ย ๑๔.๔ คน ต่อประชากร ๑ แสนคน ตัวเลขที่ได้รับการเปิดเผยโดยกรมสุขภาพจิต คนไทยเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายเฉลี่ยวันละ ๑๐ ถึง ๑๒ คน โดยกว่าครึ่งมีสาเหตุมาจากปัญหาความสัมพันธ์ รongลงมาได้แก่ ปัญหาจากสุรา โรคทางกาย ปัญหาด้านเศรษฐกิจ โรคทางจิต และโรคซึมเศร้า

เพราะเหตุนี้เอง หลายประเทศจึงจัดเรื่องนี้เป็นปัญหาสำคัญ โดยพยายามหาวิธีลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายลงให้ได้



ในยามที่โลกทั้งโลกมืดมิด แสงดวงเล็ก ๆ สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมหัศจรรย์ แสงนั้นอาจมาจากคนคนหนึ่ง คำพูดหนึ่ง บทเพลง บทสวด บทกวี หรืออะไรก็ได้ที่คลิกเข้ากับปัญหาของคนคนนั้นพอดี หนึ่งในสิ่งที่สร้างปาฏิหาริย์แบบนี้ได้ก็คือหนังสือ

ในบางแง่มุม หนังสือก็เหมือนกับคนรัก บางคนพยายามตามหา ยิ่งไงก็ไม่เจอคนที่ใช่ ขณะที่บางคนกลับเจอคนที่มาเป็นคู่ชีวิตแบบไม่ทันตั้งตัวเสียด้วยซ้ำ แต่ไม่ว่าจะโชคดีหรือโชคร้าย ทุกคนก็ดูเหมือนมีสัมผัสพิเศษบางอย่าง บอกให้รู้เมื่อได้พบคนที่ใช่

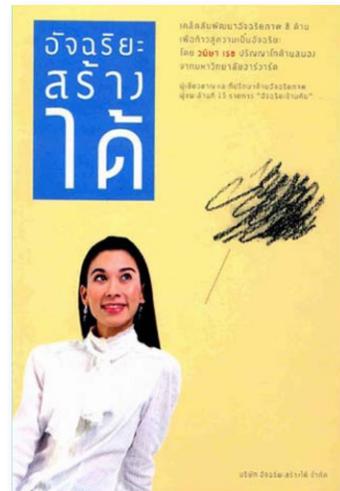
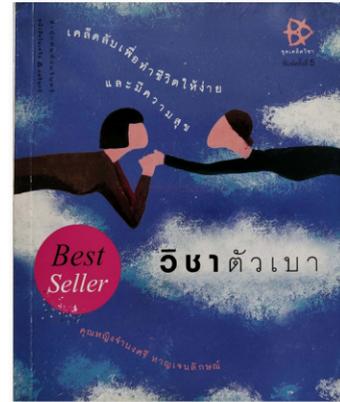
หนังสือกับเราแต่ละคนก็เช่นกัน ไม่เพียงเนื้อหาต้องใช่ ช่วงเวลาที่อ่านก็ต้องใช่ด้วย หนังสือบางเล่มอ่านตอนที่ปัญหายังไม่มาถึงตัวก็เฉย ๆ ไม่รู้สึกอะไรมาก แต่พออ่านตอนกำลังตกหลุมลึกของปัญหา ข้อความในนั้นกลับมีพลังบางอย่าง ช่วยฉุดเราขึ้นมาจากหลุมได้

นริกระจำจาง คันธมาส เป็นคนหนึ่งที่สามารถผ่านช่วงเวลาเลวร้ายของชีวิตมาได้เพราะหนังสือ แม้เธอจะอ่านหนังสือมาโดยตลอด แต่หนังสือที่กอบกู้ชีวิตเธอได้จริง ๆ คือ “วิชาตัวเบา” ของคุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์

“หนังสือเล่มนี้จะสอนว่า อย่าคิดอะไรมากเกินไปกว่าปัญหา แต่ให้อยู่กับปัจจุบัน มองโลกในแง่ดีว่าปัญหาอยู่ตรงไหน เรามองมันอย่างไร ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไข แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้ ก็ไม่รู้จะทุกข์กับมันไปทำไม”

วิชา เรซ หรือที่คนส่วนใหญ่รู้จักดีในชื่อเล่น ‘หนูดี’ เป็นอีกคนที่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ แต่เป็นในทางกลับกัน คือในฐานะผู้เขียนที่หนังสือของเธอได้ช่วยชีวิตใครบางคน

หนูดีเล่าว่า “วันนั้นหนูดีไปวิ่งที่สวนลุม ช่วงเช้า และกำลังกลับบ้าน มีน้องผู้หญิงคนหนึ่งวิ่งสวนมา เรียกเราไว้ เราก็นึกว่าเขาคงเหมือนแฟน ๆ ที่ชื่นชอบหนังสือเรา เขากลับยื่นนิงเงียบ... แล้วก็น้ำตาคลอ หนูดีก็งงคะ ไม่รู้จะพูดยังไง เลยบอกเขาว่า ขอพี่ถอดนิตนิงนะคะ



เขาเองก็พูดขอกอด สักพักเขาก็บอกว่าเมื่อปีที่แล้ว ตอนที่ “หนังสืออัจฉริยะสร้างได้” ออกมานะคะ เขาบอกว่าตอนแรกเขาเคยคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่ พออ่านหนังสือของหนูติ๊กก็เลยทำให้เปลี่ยนความคิด เพราะจริง ๆ แล้ว ก็มีอะไรอีกตั้งหลายอย่างที่เราสามารถทำได้ ทำไมพี่ไม่มีชีวิตต่อไปเพื่อทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เขาบอกว่าร้องไห้เพราะตื้นตัน และแค่อยากบอกนะคะ หนังสือเนี่ยมันมีอิทธิพลกับชีวิตคนจริง ๆ นะคะ”

นี่เป็นเพียงตัวอย่างของผู้ที่มีโอกาสได้พูดถึงปฏิกิริยาอันเกิดจากหนังสือ ยังมีคนอื่นอีกไม่น้อยที่ผ่านช่วงเวลาร้าย ๆ ของชีวิตไปได้ด้วยหนังสือ เพราะหนังสือคือเพื่อนที่จะอยู่ข้างกายเราเสมอ ไม่ว่าจะในยามสุขหรือยามทุกข์ ทุกครั้งที่เปิดหนังสือ หนังสือจะพูดคุยกับเรา ทำให้เราผ่านวันเวลาอันยากลำบาก โดยปรับเปลี่ยนความคิดที่ร้ายจนสุดขีดให้บรรเทาเบาบางลง

ไม่เพียงเท่านั้น หนังสือยังทำให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติต่าง ๆ เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น เมื่อใดที่เกิดความสงสัย หนังสือคือผู้ที่จะให้คำตอบให้ได้ ว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร และเราควรทำอย่างไรเพื่อจัดการกับปัญหานั้น

## อ่านหนังสือ อ่านตัวเอง

หนึ่งในคำถามยอดฮิตของคนๆนี้คือ ฉันเป็นโรคซึมเศร้าหรือเปล่า ?

อาการจิตตก เบื่อหน่ายชีวิต ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากกินหรือกินไม่หยุด อยากทำร้ายตัวเอง คิดฆ่าตัวตาย ไปจนถึงเคยพยายามปลิดชีพตัวเองมาแล้ว ทั้งหมดเป็นความผิดปกติที่ทำให้คนร้อยทั้งร้อยอดตั้งคำถามไม่ได้ว่า ฉันเป็นอะไร ? อาการแบบนี้จะหายไปเองหรือเปล่า ? ถึงจุดที่ฉันควรไปหาหมอแล้วหรือยัง ?

เมื่อมีปัญหา คนส่วนหนึ่งมักหาคำตอบจากคนใกล้ตัว ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่ได้มีความรู้มากไปกว่ากันสักเท่าไร ส่วนหนึ่งหาจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตอยู่ไม่น้อย อีกส่วนเข้าไปสอบถามจากผู้ทำงานด้านนี้โดยตรง อย่างเช่นกรมสุขภาพจิต ซึ่งมีบริการสายด่วน ๑๓๒๓ ให้โทรปรึกษาขอข้อมูลและคำแนะนำได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่เพียงแค่นั้น ในเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิตยังมีแบบประเมินภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายไว้สำหรับประเมินตัวเองในขั้นต้นด้วย

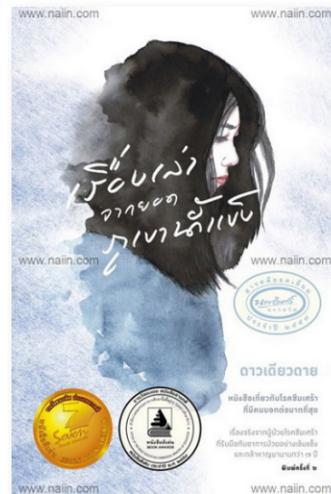


แต่ถึงจะมีแหล่งข้อมูลมากมายให้เราค้นหาคำตอบ คนส่วนใหญ่ก็ยังอยากได้ข้อมูลที่ละเอียดมากกว่าบทความในอินเทอร์เน็ตหรือข่าวสารของทางราชการ เพื่อจะได้นำมาพิจารณาอาการของตัวเองได้อย่างมั่นใจ พร้อมทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าให้มากขึ้นที่จะทำได้ เพราะเหตุนี้ หลายคนจึงเลือกหยิบหนังสือที่ว่าด้วยโรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล โรควิตกกังวล หรือปัญหาด้านสุขภาพจิตอื่น ๆ โดยตรงมาอ่าน ขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งก็เลือกหยิบหนังสือที่ถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้ป่วย ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา และเขาข้ามพ้นมันได้อย่างไร เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางให้ตัวเองบ้าง

เรื่องราวที่ผู้ป่วยถ่ายทอดในหนังสือ เหมือนเป็นการสื่อสารโดยตรงถึงคนที่กำลังป่วยแบบเดียวกัน ยิ่งผู้เขียนกับผู้อ่านมีประสบการณ์ร่วมกัน เช่น เป็นคนไทยเหมือนกัน อยู่ในสภาพสังคมแบบเดียวกัน มีปัญหาคล้าย ๆ กัน หรือมีอาการใกล้เคียงกัน ฯลฯ ยิ่งง่ายที่จะเกิดการเชื่อมโยง ราวคนสองคนนั่งอยู่ตรงหน้ากัน คนหนึ่งเล่าประสบการณ์ให้อีกคนหนึ่งฟังแบบไม่มีอะไรซ่อนเร้น

นอกจากข้อมูลที่ได้รับ ผู้อ่านยังรู้สึกว่ เขาไม่ใช่คนเดียวที่ต้องทนทุกข์จากโรคนี เขายังมีเพื่อนที่เคยต่อสู้กับมันมา ที่มากกว่านั้น เรื่องราวการต่อสู้จนเอาชนะโรคนีได้ ยังทำให้เขาเกิดกำลังใจว่า ในเมื่อเคยมีคนเอาชนะมันได้ เขาก็ต้องชนะมันได้เช่นกัน

หนังสือกลุ่มนี้ยังมักสอดแทรกข้อมูลให้อ่านกันสบาย ๆ อย่างเช่น “เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง” ของ ‘ดาวเดียวดาย’ และ “๓ วันดี ๔ วันเศร้า” ของ อินทิรา เจริญปุระ ทั้งสองเล่มเราจะได้อ่านเรื่องราวของผู้เขียนแบบเต็ม ๆ ควบคู่ไปกับข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าที่สอดแทรกอยู่ เราจึงค่อย ๆ ซึมซับข้อมูล และสามารถนำมาวางทาบกับเรื่องของเราเอง ในลักษณะอ่านหนังสือและอ่านตัวเองไปพร้อม ๆ กันได้



## หนังสือ สื่อนั่งความเข้าใจ

ที่จริงความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพจิต เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรู้ เพราะถึงเราจะเกิดมาโชคดีแบบป๊อโพล์ เราก็กังต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นที่ไม่ได้โชคดีเหมือนเรา เราจำเป็นต้องเข้าใจคนที่มีความป่วยไข้ จึงจะอยู่ร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหา

ในการอยู่ร่วมกับผู้ป่วย ปัญหาที่ซ้ำเติมให้อาการของเขายิ่งแย่งลงมักมาจากความไม่เข้าใจ คำพูดด้วยความหวังดีหลายครั้งกลับเป็นเหมือนมิดที่ทิ่มแทงเขาโดยไม่ได้ตั้งใจ

“เรื่องแค่นี้ คุณก็ยอมแพ้แล้ว”

“คนอื่นเขาเจอหนักกว่าคุณร้อยเท่าพันเท่า เขายังยืนหยัดสู้ ไม่คิดฆ่าตัวตายเลย”

“ใจเย็น ๆ อย่าคิดมาก”

“อย่าคิดสั้น”

“อย่าคิดอะไรโง่ ๆ”

“ผมก็เคยเจอแบบคุณ ทำไมผมยังผ่านมันมาได้”

“เชื่อผม คุณต้องทำ...แบบนี้ แบบนี้ แบบนี้นะ” (คำแนะนำมากมาย)

“ตกลงคุณมีปัญหาอะไรกันแน่”

“ฆ่าตัวตายมันบาป ตกนรกไม่รู้ด้วย”

“เป็นอะไรนักหนาวะ”

“หายได้แล้ว”

“ร่าเริงหน่อย”

“เข้มแข็งไว้”

ฯลฯ

ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะแทนที่ผู้ป่วยจะคิดว่า ผู้พูดพูดด้วยความหวังดี ความคิดอัตโนมัติทางลบ กลับทำให้เขาคิดว่า กำลังถูกตำหนิ ดูถูกว่าเป็นคนขี้แพ้ อ่อนแอ ไม่อดทน เรื่องแค่นี้ก็คิดเองไม่ได้ ฯลฯ ยิ่งถ้าผู้พูดเป็นคนที่เขารัก คนที่เขาใกล้ชิด หรือคนที่เขาต้องพึ่งพิง เขายังรู้สึกว่าเป็นตัวปัญหาและเป็นภาระของคนที่เขานั่น



ซ้ำร้ายกว่านั้น ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อยอยู่ในครอบครัวที่ไม่ยอมรับ ว่าโรคมะเร็งมีอยู่จริง หลายคนตัดสินใจมองตัวเองว่า โรคมะเร็งเป็นเพียงข้ออ้าง ที่จริงมันก็แค่ความเครียด ความเศร้า ความท้อแท้ ความผิดหวัง แค่อึดสู้อย่างกักจบ

เมื่อไม่เข้าใจ คนเหล่านั้นจึงไม่สนับสนุนให้ผู้ป่วยไปพบแพทย์ เพราะคิดว่าไม่จำเป็นต้องเสียเวลาไปโรงพยาบาล ไปจ่ายเงินให้หมอ หรือจำเป็นต้องกินยาอย่างต่อเนื่อง แต่มักใช้ไม้แข็ง เคี้ยวเชิญให้ผู้ป่วยต่อสู้ด้วยตัวเอง

ครอบครัวที่ไม่ยอมรับการมีอยู่ของโรคมะเร็ง ยิ่งมักแสดงท่าทีผิดหวังต่อผู้ป่วย บ้างก็ถึงขั้นตำหนิหรือทำโทษต่าง ๆ นานา เพราะสรุปไปแล้วว่า ทั้งหมดเป็นความผิดของผู้ป่วย ไม่ได้เป็นเพราะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับเขาแต่อย่างใด

ผู้ป่วยที่ต้องอยู่กับคนที่มองโรคนี้อย่างผิด ๆ ก็เหมือนคนที่ต้องแบกหินก้อนใหญ่อยู่แล้ว ดันมีคนเอาหินมาวางซ้อนทับลงไปอีก ปัญหาที่หนักมากแล้วจึงยิ่งหนัก จนอาจถึงขั้นทนต่อไปไม่ได้

ดังนั้น ถ้าคิดจะช่วยคนที่เรารักผ่านช่วงเวลาเลวร้ายไปให้ได้ เราต้องมีความรู้ความเข้าใจ รู้วิธีพูด วิธีปฏิบัติ ที่จะทำให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และเกิดกำลังใจในชีวิตขึ้นมาอีกครั้ง เพราะระหว่างจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาพูด ๑๐ ครั้ง กับคนรัก คนใกล้ชิด หรือคนที่ดูแลเขา พูดครั้งเดียว ไม่ว่าจะในทางบวก หรือทางลบ อันหลังกลับส่งผลกระทบมากกว่า

มีหลายหนทางที่เราจะรู้จักโรคมะเร็ง แต่ทางที่คนเราเข้าถึงได้ง่ายที่สุดยังคงเป็นหนังสือ ถ้ามองว่าหนังสือแบบไหนที่คนทั่วไปควรอ่าน คำตอบก็คือ อ่านแบบเดียวกับที่ผู้มีภาวะซึมเศร้าอ่านนั่นแหละ

ความรู้และความเข้าใจคือยาที่ดีที่สุด ที่จะเยียวยาผู้ป่วยให้ข้ามผ่านความทุกข์ไปได้ การมีความรู้ยังเป็นเหมือนการเตรียมตัวล่วงหน้า เพราะถึงวันนี้เราจะยังอยู่ดีมีสุข แต่วันข้างหน้าก็เชื่อว่าเราจะสุขแบบนี้ไปได้ตลอด เหมือนการที่เราพกร่มไว้กันฝน ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นฝนยังไม่ตก เพราะในชีวิตคนเราย่อมมีโอกาสเปียกปอนจากพายุฝนที่โหมเข้าใส่กันได้ทั้งนั้น

## มากร่วมให้อารมณ์กันเถอะ

พยากรณ์อากาศช่วยให้เรารู้ล่วงหน้าว่า เราจะต้องเผชิญกับสายฝนมากหรือน้อย สิ่งที่เราจะทำเมื่อรู้ว่าวันนี้จะมีฝน คือหยิบร่มติดมือก่อนออกจากบ้าน แม้พยากรณ์อากาศอาจไม่ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่กันไว้ย่อมดีกว่าแก้ ยิ่งในยามที่ร่างกายเราอ่อนแอ ไม่ประมาทไว้เป็นดีที่สุด

ในสถานการณ์ฝนเป็นแบบนี้ ในสถานการณ์ความเครียดก็ควรทำแบบเดียวกัน แทนที่จะรอให้เปียกชกเสียก่อน ถึงค่อยมองหาร่ม เราควรเตรียมร่มติดตัวไว้เสียเนิ่น ๆ แทนที่จะรอให้ปัญหาบานปลายจนกลายเป็นโรคซึมเศร้า เราสามารถเตรียมปกป้องใจไว้ได้ตั้งแต่ต้น

ร่มที่จะกันความเครียดได้ดีที่สุดคือจิตใจของเรา ที่ยอมรับความจริงของสรรพสิ่งอย่างเห็นเป็นเรื่องราวธรรมดา สุขและทุกข์เป็นของคู่โลก ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ถึงไม่มีใครอยากเจอความทุกข์ แต่เราก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงมันได้

ร่มกันความเครียดเกิดขึ้นได้จากการปรับแนวความคิด จูนสมองของเราให้มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อชีวิต หนึ่งในสิ่งที่จะกางร่มอารมณ์ให้แก่เราได้ก็คือหนังสือดี ๆ

ที่จริงคำว่าหนังสือดีเป็นคำกว้าง ๆ ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการอ่าน จึงขอตีวงให้แคบเข้ามาหน่อยว่าเป็นหนังสือที่ ‘ดีต่อใจ’

หากดูจากโครงการ “อ่านยาใจ” ซึ่งเป็นโครงการร่วมกันของ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ ธนาคารจิตอาสา ในการสรรหาหนังสือหลากหลายประเภท ทั้งนวนิยาย รวมเรื่องสั้น วรรณกรรมเยาวชน กวีนิพนธ์ สารคดี และการ์ตูน ซึ่งอ่านแล้วดีต่อใจ เกณฑ์การคัดเลือกหนังสือที่ได้รับพิจารณา มี ๔ ระดับ ได้แก่ ระดับที่ ๑ เห็นคุณค่าชีวิต ระดับที่ ๒ สร้างพลังใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง ระดับที่ ๓ ยกกระดับจิตใจและความเป็นมนุษย์ และระดับที่ ๔ เยียวยาและบำบัดใจ





ระดับที่ ๔ เป็นหนังสือที่ต้องพิจารณากันอย่างพิถีพิถัน ว่าถ้าผู้อ่านอยู่ในภาวะซึมเศร้าอ่านแล้ว อาจเกิดผลข้างเคียงหรือเปล่า เพราะความหมายที่ซ่อนอยู่ระหว่างบรรทัดสามารถผันแปรได้ตามอารมณ์ ในช่วงที่ผู้ป่วยตกอยู่ในอาการซึมเศร้า บางข้อความอาจถูกตีความในทางลบ หรือเป็นการชี้้นำให้ตัดสินใจ ทำบางอย่าง เช่น อ่านเรื่องของคนฆ่าตัวตาย แล้วคิดว่านี่แหละคือทางออก หรืออ่านรายละเอียดของการฆ่าตัวตาย แล้วนำมาใช้กับตัวเองบ้าง

ส่วนระดับ ๑ ถึง ๓ นั้นเป็นหนังสือแบบอ่านได้อ่านดี ยิ่งอ่านมากยิ่งมีประโยชน์มาก เพราะข้อความในหนังสือจะทำให้ต้นไม้แห่งชีวิตของเราเติบโตแข็งแรง หลักการสำคัญคือ เลือกรหัสหนังสือที่เหมาะสมกับวัย ระดับความรู้ และความสนใจของแต่ละคน หนังสือที่ยากเกินไป ถึงจะได้รับการรับรองว่าดีสักแค่ไหน ก็ไม่มีประโยชน์แต่อย่างใดเลย ถ้าคนคนนั้นไม่สามารถ ‘ย่อย’ มันได้

การอ่านหนังสือเป็น ‘ทักษะ’ ที่สามารถฝึกฝนกันได้ แต่ต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป จากเล่มง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มระดับขึ้น ข้อดีของหนังสือคือเป็นกิจกรรมที่ทำคนเดียวได้ บรรดานักอ่านทั้งหลายจึงเป็นมนุษย์พันธุ์พิเศษ สามารถอยู่คนเดียวได้นาน ๆ โดยไม่รู้สึกเหงา เพราะเขาเหล่านั้นมีหนังสือเป็นเพื่อนแล้วนั่นเอง

## หนังสือปลี่ยนอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ถึงที่สุดแล้ว การอ่านไม่เพียงเป็นกิจกรรมฆ่าเวลา แต่ประโยชน์ บางประโยชน์อาจเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่างที่ก่อร่างสร้างตัวเราขึ้นมา

หนังสือบางเล่มสามารถเปลี่ยนอดีตของเรา ทำให้เรา ไม่เลิกทนทุกข์กับบาดแผลในวัยเด็ก อภัยให้กับความผิดพลาด ที่ผ่านมา เลิกคิดแค้นคนที่เคยทำให้เราเจ็บปวด และ ใช้ประสบการณ์ของเรามาช่วยคนที่กำลังเผชิญปัญหา แบบเดียวกับเราในอดีต ให้เขาไม่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในคืนวัน อันเลวร้ายอีกต่อไป



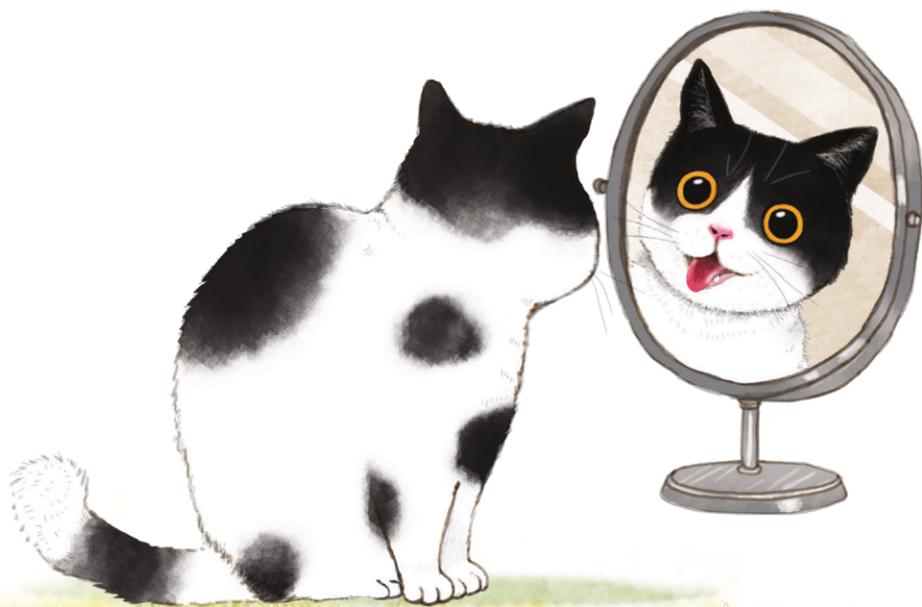
หนังสือบางเล่มสามารถเปลี่ยนปัจจุบันของเรา ทำให้เราเลิกคิดร้ายต่อตัวเองและผู้อื่น มองเห็นคุณค่าในตัวเอง เพื่อนมนุษย์ และทุกชีวิตบนโลก เปลี่ยนดวงตาของคุณให้มองเห็นความจริงสองด้าน ทุกข์และสุข ดีและร้าย ไม่ใช่มองไปทางไหน โลกก็มีแต่สิ่งชั่วร้าย จากนั้นก็ใช้พลังในตัวเราให้เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตัวเราเอง คนที่เรารัก และสังคม ด้วยความรู้สึกราบรื่นใจ

และหนังสือบางเล่มสามารถเปลี่ยนอนาคตของเรา จากที่เคยมองไปข้างหน้าอย่างสิ้นหวัง คิดว่าชีวิตคงไม่มีอะไรดีขึ้น ก็เกิดกำลังใจขึ้นมาอีกครั้ง ค่อย ๆ ก้าวไปด้วยความเชื่อมั่น ว่าเบื้องหน้ามีแสงสว่าง รอคุณอยู่ เพียงเราไม่หยุดที่จะก้าวเดินต่อไปเท่านั้น

แค่เริ่มเปิด (หนังสือ) แล้วชีวิตเราจะเปลี่ยน



คู่มือนักอ่าน ฉบับตัดต่อ



สำนวนอังกฤษบอก *You are what you eat*. แปลเป็นไทยง่าย ๆ ได้ว่า *คุณกินอะไรเข้าไป คุณก็เป็นอย่างนั้นแหละ* การอ่านก็เช่นกัน *You are what you read*. คุณอ่านอะไร คุณก็เป็นอย่างที่อ่านเหมือนกัน หมายความว่า *การอ่านของเราจะเป็นประโยชน์ ถ้าเรารู้จักเลือกหนังสือที่อ่าน*

ถึงบรรดาคนรักหนังสือจะชอบพูดกันว่า หนังสือทุกเล่มมีคุณค่าทั้งนั้น แต่ในบางสถานการณ์ หนังสือบางเล่มก็อาจแฝงพิษภัยเอาไว้ ถ้าหนังสือเล่มนั้นไปกระตุ้นให้ใช้ความรุนแรง คิดร้ายต่อตัวเอง ชี้นำว่าความตายเป็นทางออก หรือแนะนำวิธีทำบางสิ่งบางอย่าง เช่น สารพัดวิธีฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ถ้าอย่างนั้นอ่านอย่างไร เราถึงจะมีหนังสือเป็นเพื่อนในยามเหงา เป็นคู่คิดในยามมีปัญหา และเป็นผู้ที่จะให้กำลังใจเราในยามท้อแท้ ทั้งหมดขึ้นอยู่กับสามองค์ประกอบสำคัญคือ ตัวเราเอง หนังสือ และปัจจัยแวดล้อม

## เริ่มต้นที่ตัวเราเอง

เวลามองกระจก เราเห็นใครในนั้น ?

ที่จริงคนที่ตอบได้ดีที่สุด ว่าเราควรอ่านอะไร ก็คือตัวเราเองนี่แหละ เพื่อให้ง่ายขึ้น ลองตรวจสอบคุณสมบัติ ๔ ด้าน ต่อไปนี้

๑. คุณสมบัติด้านร่างกาย เรามีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง พร้อมสำหรับการอ่านหรือเปล่า ?
๒. คุณสมบัติด้านอารมณ์ เรามีภาวะอารมณ์ที่นิ่งเป็นปกติ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ วอกแวก ขาดสมาธิ หรืออื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการอ่าน ?
๓. คุณสมบัติด้านปัญญา เรามีปัญหาด้านสติปัญญาไหม ?
๔. คุณสมบัติด้านการศึกษา คุณผ่านการศึกษาในระดับใด มีความรู้เรื่องใดบ้าง มีทักษะการใช้ภาษาต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด ?

ถ้าเรามีคุณสมบัติดีเลิศทั้ง ๔ ด้าน ก็สามารถอ่านอะไรก็ได้แบบไม่จำกัด แต่ถ้ามีปัญหาด้านใดด้านหนึ่ง จำนวนหนังสือที่เหมาะสมกับเราก็จะลดน้อยลง เช่น ถ้าเราเป็นเด็กหรือวัยรุ่น ยังไม่มีความรู้เรื่องต่าง ๆ มากนัก ก็คงอ่านเรื่องที่เต็มไปด้วยศัพท์แสงวิชาการไม่เข้าใจ ยกเว้นแต่เรื่องที่สนใจเป็นพิเศษ จนมีข้อมูลความรู้ในเรื่องนั้นมากพอแล้ว หนังสือที่อ่านจึงต้องเหมาะกับวัย ความรู้ และความสนใจของแต่ละคน

ในกรณีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า การอ่านที่ต้องใช้สมาธิสูง สลับซับซ้อน หรือมีรายละเอียดที่ต้องจำมาก มักทำได้ยาก ยิ่งในช่วงดิ่งมาก ๆ อาจอ่านไม่ได้เลย บางคนพยายามอ่านเท่าไร ก็ยังวนอยู่ที่เดิม ย่อหน้าเดิม ประโยคเดิม เพราะจับใจความไม่ได้ จิตใจล่องลอย สมาธิไม่ได้อยู่กับหนังสือ

ใครมีปัญหาแบบนี้ สิ่งที่เราควรทำคือวางหนังสือลงก่อน อย่าเพิ่งกังวลกับการอ่าน เพราะยังจะทำให้เครียดและโมโหตัวเองว่าแต่ก่อนฉันก็อ่านได้อ่านดี หนังสือก็เล่มจบก็ไม่เคยหวน ทำไมตอนนี้ ขนาดหนังสือที่เคยชอบ ดันอ่านไม่ได้ขึ้นมาเฉย ๆ

เปรียบง่าย ๆ หนังสือก็เหมือนกับอาหาร ในยามร่างกายปกติ อาหารอะไรเราก็กินได้ทั้งนั้น แต่ในเวลาเจ็บป่วย ใอันนั้นก็กินไม่ได้ ใอันนี้ก็กินไม่ได้ คนที่ป่วยมาก ๆ อาจถึงขั้นกินอะไรไม่เลย ต้องหยอดน้ำเกลือกันอย่างเดียว

ฉันใดก็ฉันนั้น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก็ไม่ต่างกัน เมื่อป่วยก็ต้องรักษาเสียก่อน พออาการทุเลาลง พอที่จะอ่านหนังสือได้ ค่อยหยิบขึ้นมาอ่าน อาจเริ่มจากอะไรที่สนุก ๆ สั้น ๆ ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ไม่ใส่ข้อมูล จนแน่นเอียดไปก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับความยากไปตามลำดับ ไม่ต้องเร่งรัดตัวเอง ไม่ต้องฝืนใจอ่าน อ่านเท่าที่อ่านได้ แค่อ่านให้ได้อย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

คราวนี้ก็ลองกระจกอีกครั้ง แล้วตอบตัวเองชัด ๆ ว่าคุณเห็นใครในนั้น ?

## หนังสือถัดไป

ไม่มีใครสามารถอ่านหนังสือหมดทั้งโลกได้ ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำคือ เลือกหนังสือที่คุ้มค่ากับเวลาที่ใช่ไปกับการอ่านมากที่สุด

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า หนังสือเล่มไหนที่เราควรหยิบขึ้นมาอ่านในเวลาอัน อดับหนึ่งต้องตั้งวัตถุประสงค์เสียก่อน ตอบให้ได้ว่าอ่านไปทำไม ? ถ้าอ่านเพื่อฆ่าเวลา ข้อเขียนทุกชนิดก็ตอบโจทย์หมด แต่ถ้าคาดหวังมากกว่านั้น ก็ต้องเลือกแล้ว เช่น ถ้าอยากได้ความเพลิดเพลิน ต้องเลือกหนังสือแนวที่เราชอบ อาจเป็น



เรื่องแนวแฟนตาซี นักสืบ พาฝันแบบสุด ๆ กวีนิพนธ์ สารคดี บทความ หรืออะไรก็ได้ที่จะทำให้หลุดจากเรื่องหดหู่ ปัญหาเครียด ๆ และสิ่งรบกวนจิตใจไปได้ เมื่อเพลิดเพลินกับหนังสือที่ได้อ่าน ก็เหมือนได้รับพลัง พร้อมกลับไปลุยเรื่องหนัก ๆ ได้อีกครั้ง

หรือถ้าอยากได้ความรู้หรือแง่คิดดี ๆ จากหนังสือ ก็อาจเลือกหนังสือที่ให้ความรู้ในเรื่องนั้นโดยตรง หรือสอดแทรกอยู่ในเนื้อหา อย่างการ์ตูนความรู้ สารนิยาย หรือกวีนิพนธ์ที่ให้ข้อคิดและปรัชญาการดำเนินชีวิต

สำหรับผู้ที่มึนปัญหาด้านอารมณ์ในระดับต่าง ๆ จนมีผลต่อระบบความคิด ไม่ว่าจะเป็นคิดลบต่อตัวเอง เบื่อหน่ายท้อแท้ ไม่เห็นคุณค่าของการมีชีวิต มองทุกสิ่งในโลกเลวร้ายไปหมด หมดสิ้นความหวังกับอนาคต ฯลฯ หนังสือที่เลือกควรตอบโจทย์ ๕ ข้อดังต่อไปนี้

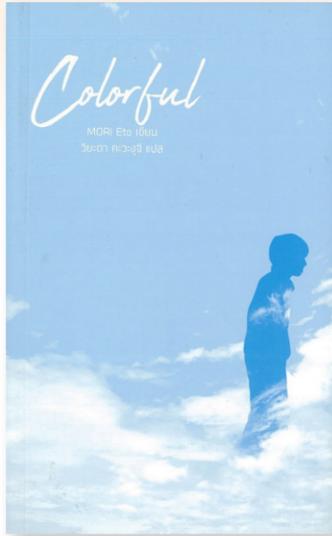
๑. หนังสือที่ทำให้เข้าใจความคิดและพฤติกรรมของตัวเองมากขึ้น อาจเป็นหนังสือที่ให้ความรู้เรื่องนั้นโดยตรง หรือสารคดีเชิงประสบการณ์ก็ได้ เพื่อให้สามารถนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง ว่าสิ่งที่เราเป็นเข้าข่ายป่วยไข้ไม่สบายหรือเปล่า และถ้าเป็นแบบนั้น แนวทางที่ควรปฏิบัติต่อไปเป็นอย่างไร

๒. หนังสือที่ทำให้เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวนินิยายที่ตัวละครต้องเผชิญปัญหาแบบเดียวกับเรา หรือสารคดีชีวิตของคนที่ต้องต่อสู้ปัญหาคล้าย ๆ เรา เช่น ถ้าวันหนึ่งเกิดเหตุให้เราต้องสูญเสียร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งไป เรื่องราวของคนพิการผู้ไม่ยอมแพ้ชีวิต จะทำให้เรารู้วิธีคิดที่ไม่ติดลบต่อตัวเอง เกิดกำลังใจ และใช้เรื่องราวของเขามาเป็น 'ครู' ให้แก่เรา

ข้อนี้ต้องระวังหนังสือที่ชี้นำไปในทางลบ การแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ การมองโลกในแง่ร้าย หรือการยอมแพ้ต่อปัญหา เพราะยิ่งอ่านยิ่งทำให้รู้สึกสิ้นหวัง มองไม่เห็นทางออก หรืออยากกระบายโดยใช้ความรุนแรง

ไม่เพียงหนังสือ สื่ออื่น ๆ อย่างภาพยนตร์บางเรื่องก็มีคำแนะนำว่าผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง เช่น ในกรณีของภาพยนตร์เรื่อง *Joker* ซึ่งออกฉายเมื่อปี ๒๕๖๒





หนังสือที่อ่านตรายมากสำหรับผู้ป่วย คือหนังสือที่ให้รายละเอียด การฆ่าตัวตาย การลงโทษหรือโต้ตอบสังคมด้วยความรุนแรง รวมถึง การแก้ปัญหาด้วยการก่ออาชญากรรมรูปแบบต่าง ๆ หนังสือกลุ่มนี้ แม้ให้ความจริงอีกด้าน แต่ก็ไม่เหมาะกับผู้อ่านซึ่งมีแนวโน้มจะคิด ไปทางนั้นอยู่แล้ว เมื่ออ่านเรื่องราวในมุมมองเช่นนั้น ก็คล้อยตาม โดยง่ายว่า นี่คือสิ่งที่ถูกต้อง เป็นทางออกซึ่งสมควรทำตาม

๓. หนังสือที่ทำให้เข้าใจผู้อื่น และปรับเปลี่ยนแนวคิดในเรื่อง ความสัมพันธ์ หนังสือที่จะให้สิ่งนี้ได้ต้องเป็นหนังสือที่พาเราถอย ออกมามองในมุมมองกว้าง อย่างนวนิยายซึ่งสะท้อนมุมมองอันหลากหลาย จนทำให้เราสามารถรับรู้และเข้าใจเหตุผลของตัวละครทั้งหมด ว่าเพราะ อะไรแต่ละคนจึงคิด พุด และทำสิ่งต่าง ๆ แบบนั้น

การถอยออกมามองในมุมมองกว้าง ทำให้เราเปลี่ยนมุมมอง ไม่ยึดติด อยู่กับมุมมองของเราเพียงคนเดียว ซึ่งในชีวิตจริง เราทำอย่างนั้นได้ยาก แต่ในนวนิยายสามารถทำได้ ตัวอย่างเช่น นวนิยายเรื่อง “Colorful เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม” ที่สะท้อน ปัญหาการฆ่าตัวของวัยรุ่น แต่แทนที่จะให้เหตุผลของการฆ่าตัวตายแบบเวลาที่เราอ่านข่าว นวนิยาย เรื่องนี้กลับฉายภาพชีวิตของตัวละครต่าง ๆ ทั้งแม่ พ่อ พี่ชาย และหญิงคนรัก ซึ่งดูเหมือนเป็นต้นเหตุ ทำให้เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งต้องตัดสินใจจบชีวิต ว่าที่จริงแล้ว ทุกคนต่างมีปัญหาของตัวเอง ทั้งหมดพยายาม ดิ้นรนให้ทุกอย่างผ่านไปโดยดีที่สุด แต่ถึงอย่างนั้นก็เชื่อว่าพวกเขาจะสนใจแต่ตัวเอง ทั้งหมดยังทำเพื่อลูก เพื่อพี่น้อง เพื่อเพื่อน และเพื่อคนรัก ไปตามกำลังอันน้อยนิดที่ตัวเองมี เพียงแต่อีกฝ่ายจะมองเห็นและ เข้าใจหรือไม่เท่านั้น

เวลาที่เกิดปัญหาใด ๆ คนส่วนใหญ่มักมองตัวเองเป็นศูนย์กลางของปัญหา ทุกสิ่งทุกอย่างพุ่งตรงมา ที่เราคนเดียว แต่นวนิยายอย่าง “Colorful เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม” ทำให้เห็นว่า ปัญหาในชีวิตของ คนเราช่างซับซ้อน ยุ่งเหยิง และไร้ทิศทางมากกว่านั้น ไม่มีชีวิตใครปราศจากปัญหา แต่ทำอย่างไรต่างหาก เราถึงจะอยู่กับมันได้



การเปิดใจรับมุมมองความคิดของคนอื่น ยังก่อให้เกิดความเชื่อมโยงและเห็นอกเห็นใจ ไม่แค่นั้น มุมมองที่เปลี่ยนไป ยังทำให้เรามองเห็นสิ่งสวยงามซึ่งซ่อนอยู่ในผู้คนรอบตัวเรา แม้คนเหล่านี้อาจมีด้านที่เราไม่ชอบ แต่เขาก็มีด้านดี ๆ อยู่ในตัวเช่นกัน

ยังมีหนังสืออีกมากที่สามารถเปลี่ยนมุมมองของเราต่อผู้คน ทำให้เรายอมรับความแตกต่าง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องของเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ เพศสภาพ หรืออื่น ๆ เพราะแม้ว่าภายนอกเราอาจดูต่างกัน แต่ลึก ๆ แล้วเรากลับไม่ต่างกันเลยในความเป็นมนุษย์

๔. หนังสือที่เพิ่มทักษะการจัดการอารมณ์ ให้สามารถรับมือกับความเครียด ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ซึ่งส่งผลร้ายต่อตัวเรา ก่อนที่มันจะดูดเราให้จมดิ่ง จนดึงตัวเองกลับขึ้นมาไม่ได้

หนังสือกลุ่มนี้มีทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกก็อย่างเช่นหนังสือแนวจิตวิทยา ซึ่งมักมีคำแนะนำ อย่างเป็นรูปธรรมให้แก่เรา ว่าเวลาที่เกิดปัญหาทางอารมณ์ เราควรทำอย่างไร เพื่อไม่ให้พิษของอารมณ์ สร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา หนังสือแนวจิตวิทยามีทั้งที่เขียนรวม ๆ และที่แยกย่อยไปตามหัวเรื่อง ไม่ว่าจะ เป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว พฤติกรรมชายหญิง ฯลฯ

ส่วนทางธรรมได้แก่คำสอนของศาสนาต่าง ๆ ที่ทำให้เราเลิกยึดติด มีจิตใจใสสะอาด รู้จักการให้อภัย รู้วิธีที่จะอยู่กับความทุกข์ สามารถปล่อยวางปัญหา และมีสติที่มั่นคงในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

๕. หนังสือที่กระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลดีต่อตัวเองในระยะยาว เริ่มจากสำรวจ พฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำ ว่าขาดเกินส่วนไหนบ้าง แล้วจึงค่อย ๆ ปรับเพิ่มลดในแต่ละส่วน จนชีวิต ขยับเขยื้อนเข้าสู่จุดสมดุล

หนังสือที่ตอบโจทย์ข้อนี้ได้แก่หนังสือแนวสุขภาพ ซึ่งมักให้หลักปฏิบัติที่ชัดเจน ว่าเราควร ปรับเปลี่ยนอะไร แคไหน อย่างไร ชีวิตถึงจะหลุดพ้นจากวังวนเดิม ๆ ไปได้

แต่หนังสือแนวสุขภาพก็อาจช่วยอะไรไม่ได้ ถ้าเราขาดพลังใจที่ทำตาม เพราะโดยส่วนใหญ่ เราสู้กัน ทั้งนั้น ว่าอะไรบ้างดีต่อสุขภาพ แต่รู้ทั้งรู้ เรายังมักปล่อยปละละเลย สิ่งที่เราควรทำไม่ทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ กลับชอบทำกันจริง ๆ

อย่างผู้ป่วยโรคซึมเศร้า คำแนะนำพื้นฐานสามารถหาอ่านได้ทั่วไป ไม่ว่าจะ เป็นการไปพบแพทย์ กินยา อย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น พักผ่อนนอนหลับอย่างเหมาะสม ทำสิ่ง ที่ชอบ สิ่งที่ใช้ สิ่งที่ทำจนคลายอารมณ์ ฯลฯ แต่อ่านแล้วก็ใช้จะทำได้ง่าย ๆ ถ้าขาดแรงกระตุ้นที่มากพอ

หนังสือที่จะสร้างแรงกระตุ้น มักไม่ใช่หนังสือที่มุ่งให้ความรู้เพียงอย่างเดียว แต่ต้องทำให้ผู้ปวยเกิดความหวังและกำลังใจ ว่าถ้าเราฮึดขึ้นมาทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น เราจะได้ชีวิตใหม่อย่างแน่นอน

การอ่านจึงไม่ใช่กิจกรรมที่จบในตัวเอง แต่จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อมันสามารถจุดเราให้ลุกขึ้นจากเตียง เปิดประตูห้อง ออกไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ทำงานฝีมือ บำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ

หนังสือยังต้องบอกให้เราเห็นว่า ความเปลี่ยนแปลงไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้ ถ้าอยากให้ชีวิตเดินหน้า (move on) เราต้องเริ่มด้วยการรูปตัวเอง โดยต้องหยุดบอก “เอาไว้อ่อน” แล้วเริ่มต้นทำตั้งแต่นี้

## เวลา สถานที่ และปัญหาของการอ่าน

มีเราที่เป็นคนอ่านแล้ว มีหนังสืออยู่ในมือแล้ว ตอนนี้ก็ถึงเวลานั่งลงอ่าน แต่เดี๋ยวก่อน ! แนใจแล้วหรือว่า เราพร้อมอ่านแล้วจริง ๆ

ถึงการอ่านจะดูเป็นกิจกรรมที่ง่ายแสนง่าย แต่มีตัวเรากับหนังสือสักเล่มก็น่าจะจบ แต่ที่จริงแล้วไม่จบแค่นั้น เราก็ยังต้องการเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการอ่านด้วย

เหตุผลที่หลายคนมักให้กับตัวเอง คือชีวิตวุ่นวาย จนไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เพราะอย่างนี้ คนจำนวนไม่น้อยจึงซื้อหนังสือไปกองท่วมบ้านโดยไม่อ่าน แบบที่เรียกกันว่า ‘ตองหนังสือ’ จนเปรี้ยว จนเค็ม ฟุ่นซเรอะ หรือกลายเป็นอาหารอันโอชะของปลวกไปเป็นลั้ง ๆ

ถ้าอย่างนั้นทำอย่างไร เราถึงจะหมดปัญหานี้ไปได้

อันดับแรก ต้องยอมรับก่อนว่า เรามักให้เวลากับสิ่งที่เราคิดว่าสำคัญ ไม่ว่าจะป็นฟุตบอลนัดหยุดโลก ภาพยนตร์แห่งปี คอนเสิร์ตย่อนวันวาน ละครที่กำลังกระชากเรตติ้ง และที่สำคัญที่สุด คืองานที่หลายคนทำไม่ต่างจากร้านสะดวกซื้อ ไม่เคยหยุดคิดหยุดทำเลยตลอด ๒๔ ชั่วโมง

ถ้าเราตั้งใจจะอ่านหนังสือจริง ๆ ต้องเริ่มจากการให้ความสำคัญกับการอ่านเสียก่อน อย่าบอกตัวเองว่า รอไว้ว่า ๆ ก่อนค่อยหยิบมาอ่าน เพราะชีวิตเราจะไม่เคยว่างสำหรับการอ่าน ถ้าไม่จัดเวลาให้กับมัน

การจัดตารางเวลา เป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว ๆ ให้กับเราได้โดยไม่น่าเชื่อ เพราะไม่เพียงบอกว่าเราต้องทำอะไรตอนไหน แต่ยังบอกด้วยว่า เราต้อง ‘หยุด’ ทำอะไรตอนไหน เพราะถ้าไม่หยุด





เราจะไม่มีเวลาสำหรับทำสิ่งอื่น ๆ เราจะเล่นมือถือไปเรื่อย ๆ ดูทีวีไปเรื่อย ๆ เดินเที่ยวดูนั่นดูนี่ไปเรื่อย ๆ คิดงานทำงานไปเรื่อย ๆ ฯลฯ

ศิลปะของการใช้ชีวิตให้สมดุล อยู่ที่การรู้จักหยุดทำสิ่งหนึ่ง เพื่อเปลี่ยนไปทำสิ่งอื่น ชีวิตหลายด้านของเราจึงจะก้าวหน้าไปพร้อม ๆ กันได้

เวลาไหนที่เหมาะสมกับการอ่าน ? เป็นคำถามที่แต่ละคนต้องตอบเอง โดยดูจากสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำในแต่ละวัน น่าสนใจว่าบรรดาบุคคลสำคัญของโลก ซึ่งวัน ๆ ทำอะไรต่อมิอะไรไม่หยุด มักเป็นนักอ่านตัวยง และหาเวลาให้ตัวเองอ่านหนังสือได้เสมอ

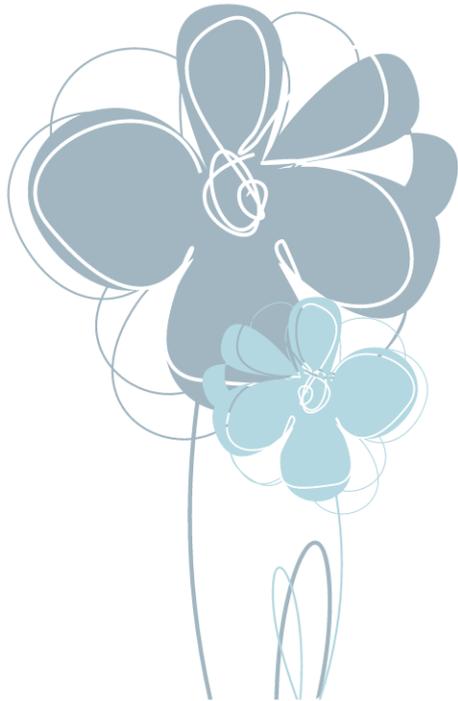
สิ่งที่เราต้องทำคือเขียนตารางขึ้นมา ใส่เวลาทำงาน กิน นอน ออกกำลังกาย และทำภารกิจส่วนตัวลงไป เราก็จะเห็นว่า เรามีเวลาตรงไหนบ้างที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ รวมทั้งอ่านหนังสือ อาจเป็นก่อนนอน

หลังอาหาร ช่วงพักระหว่างการทำงาน หรือตอนไหนก็ตามที่พร้อม

ไม่จำเป็นต้องหาเวลาเยอะ ๆ เพื่อจะอ่านหนังสือให้จบในรวดเดียว นักอ่านทั่วโลกรู้จัก ‘ที่ค้นหนังสือ’ เชื่อว่าไม่ยากที่เราจะเรียนรู้วิธีใช้ อ่านทีละน้อยยังดีกว่าไม่อ่านเลย ทำให้เป็นประจำ แล้วจะแปลกใจว่าถึงจุดหนึ่งเราจะไม่ต้องหาเวลาอ่านหนังสืออีกแล้ว เพราะสามารถหยิบอ่านได้อยู่เรื่อย ๆ แบบเดียวกับที่หลายคนเล่นโทรศัพท์มือถือถือนั่นแหละ

เมื่อถึงจุดนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงโหมงานหนัก กำลังเตรียมตัวสอบ หรือทำอะไรก็ตามแบบทุ่มเทเต็มที่ เราจะพบว่า หนังสือยังสามารถแทรกเข้ามาในช่วงต่าง ๆ ของวันได้เสมอ

เหตุผลตรงนี้ง่ายนิดเดียว สิ่งใดก็ตามที่เราให้ความสำคัญ ไม่ว่าจะตายร้ายดี เราก็จะยังคงมีเวลาให้กับสิ่งนั้น



คราวนี้ก็มาถึงเรื่องของสถานที่ สิ่งที่เป็นปัญหากับหลาย ๆ คนอยู่ตรงการไม่มีพื้นที่ส่วนตัว เพราะการอ่านเป็นกิจกรรมซึ่งต้องการสมาธิ

ตรงนี้ต้องพิจารณาดี ๆ ว่า ปัญหาอยู่ที่ไหนกันแน่ ระหว่างไม่มีพื้นที่ส่วนตัวกับไม่มีสมาธิ บางทีจุดสำคัญอาจอยู่ตรงไม่มีสมาธิมากกว่า ทั้งนี้เพราะเราจะเห็นว่า คนจำนวนหนึ่งสามารถอ่าน เขียน และทำสิ่งต่าง ๆ มากมายท่ามกลางบรรยากาศอันซุกมุ่นุ่นวาย นักเขียนหลายคนไม่ชอบทำงานเงียบ ๆ ในบ้านด้วยซ้ำ แต่ชอบออกไปนั่งเขียนตามร้านกาแฟ หรือที่อื่น ๆ มากกว่า

อย่างไรก็ตาม คงเป็นเรื่องยากสำหรับมือใหม่หัดอ่าน ที่จะรักษาสมาธิอยู่ได้ท่ามกลางเสียงอึกทึก คนเดินไปเดินมา หรือสิ่งดึงดูดความสนใจ สิ่งที่เราทำได้ก็คือ มองหาสถานที่อื่น ๆ ที่พอจะนั่งลงอ่านได้ ไม่ว่าจะเป็นห้องสมุด สวนสาธารณะ ร้านกาแฟ ฯลฯ

จุดสำคัญมักอยู่ที่ตอนเริ่มต้น เพราะพออ่านจนติดพันแล้ว ใจเราก็จะไม่หลุดลอยไปไหนอีก จากนั้นไปก็แทบไม่มีอะไรมารบกวนเราได้

นอกจากเวลาและสถานที่แล้ว ปัญหาอีกอย่างของการอ่านก็คือ เมื่อลงมืออ่านแล้ว เรากับหนังสือเหมือนเข้ากันไม่ค่อยได้ ส่วนหนึ่งที่คือนหนังสือพูดกันคือ ‘อ่านไม่ค่อยไป’ ไม่ว่าจะด้วยเนื้อหาที่ยากเกินไป น่าเบื่อ ลำบากสำหรับคนขวนขวาย หรือติดขัดด้วยเหตุผลใดก็ตาม สิ่งที่เราควรทำคืออะไร ?

- ก. อ่านต่อไปก่อน เพราะอาจยังไม่ถึงช่วงสนุก
- ข. อ่านต่อไปก่อน เสียตายดั่งค้ อดสำห้ซื้อมาแล้ว
- ค. อ่านต่อไปก่อน ใคร ๆ ก็ว่าหนังสือเล่มนี้ดี
- ง. เลิกอ่านเถอะ แล้วโยนทิ้งไปซะ
- จ. เลิกอ่าน แล้วเก็บใส่ตู้ตามหมวดหมู่

ขออนุญาตไม่เฉลยว่า ก ข ค ง หรือ จ เป็นคำตอบที่ถูกต้อง แต่ขอแนะแนวตอบคำถามข้อนี้ว่าอย่าฝืนอ่านสิ่งที่ไม่ชอบ เพราะจะทำให้เบื่อหน่ายการอ่านไปเสียเปล่า ๆ หนังสือในโลกนี้มีเยอะแยะ เรื่องอะไรต้องเสียเวลาไปกับหนังสือที่ไม่ชอบ แม้คนทั้งโลกจะบอกว่าหนังสือเล่มนี้สุดยอด แต่ถ้าเราไม่เห็นด้วย ก็ไม่มีเหตุผลต้องอ่านต่อ

ถึงอย่างนั้นก็ได้แปลว่า หนังสือที่เรา ‘อ่านไม่ค่อยไป’ ในวันนี้จะเป็นหนังสือที่แย่มากสำหรับเราตลอดกาล หนังสือบางเล่มเราไม่ ‘อิน’ เพราะเรื่องนั้นไกลตัวเรา แต่ถ้าวันใดหนึ่งวัน วงจรชีวิตของเรา

เกิดเคลื่อนเข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น เราก็อาจมองหนังสือเล่มนี้ด้วยสายตาที่เปลี่ยนไป หนังสือที่น่าเบื่ออาจน่าสนใจสุด ๆ หนังสือที่อ่านไม่รู้เรื่องในวันหนึ่ง อาจเฉลยคำตอบที่เรากำลังค้นหาในอีกวันหนึ่ง นี่คือนสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอในโลกของการอ่าน

## อ่าน ค้น เจาะ ค้น ต่อใจจนกว่าจะ ๒

จริงการอ่านอย่างเดียวก็น่าสนใจมากแล้ว แต่การอ่านจะดีต่อใจมากขึ้น ถ้าเราทำควบคู่ไปกับกิจกรรมอื่น ๆ หนึ่งในนั้นคือ การบันทึกความคิดเห็นต่อเรื่องที่ได้อ่าน

บางคนอาจเขียนในสมุดบันทึก ขณะที่บางคนใช้วิธีแปะกระดาษแผ่นเล็ก ๆ ไว้ตามหน้าหนังสือ หรือไม่กี่ใช้ดินสอปากกาเขียนลงไปเลย โดยทำสลับกับการขีดเส้นใต้ ป้ายสี วงกลม หรือใช้เครื่องหมายอื่น ๆ ที่บอกให้รู้ว่า ตรงนั้นตรงนี่มีความสำคัญ หรือเป็นจุดที่เราให้ความสนใจเป็นพิเศษ

การเขียนบันทึกจะเปลี่ยนวิธีการอ่านของเรา จากสื่อสารทางเดียว ผู้เขียนสู่ผู้อ่าน มาเป็นการสื่อสารแบบสองทาง ผู้อ่านสามารถแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้อ่าน ไม่ว่าจะคิดตรง คิดต่าง คิดแย้ง หรือคิดเสริมแก้ไขอย่างไรก็ได้

นอกจากบันทึกลงในสมุดหรือหนังสือแล้ว เรายังสามารถแสดงความคิดเห็นผ่านสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อดิจิทัลหรือสื่อหนังสือ โดยอาจเรียบเรียงเป็นบทความ บทวิจารณ์หรือตั้งประเด็น แลกเปลี่ยนกับเพื่อนนักอ่านด้วยกันก็ได้ เพียงเท่านี้ การอ่านก็สนุกยิ่งกว่าเดิมแล้ว

สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า บันทึกยังทำหน้าที่เป็นร่างความคิด ที่สามารถนำไปใช้พูดคุยกับคุณหมอ เพื่อให้คุณหมอเข้าใจความคิดของเรามากขึ้น ตรงนี้ไม่ต้องกลัวว่าจะแสดงความคิดที่ผิด ๆ ก้าวร้าว รุนแรง หรือน่าขัน เพราะยิ่งคุณหมอรับรู้ถึงความคิดที่บิดเบือน ไม่สมเหตุสมผล หรือคิดติดลบของเรามากเท่าไร



การประเมินผลก็จะมีเพียงตรง และนำไปสู่การบำบัดเพื่อปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ที่ตรงจุด และได้ผลมากขึ้นเท่านั้น

อีกหนึ่งกิจกรรมสำหรับนักอ่านก็คือ การขยายขอบเขตหนังสือออกไปเรื่อย ๆ เริ่มจากหนังสือเล่มหนึ่ง จากนั้นก็ให้มันพาเราไปสู่เล่มอื่น ๆ เช่น หนังสือของนักเขียนคนเดียวกัน หนังสือแนวเดียวกัน หนังสือชีวประวัตินักเขียน สารคดีว่าด้วยสถานที่ซึ่งเป็นฉากในเรื่อง สารคดีประวัติศาสตร์ช่วงเวลานั้น ฯลฯ

ยิ่งเราค้นหาหนังสือมาอ่านเพิ่มมากขึ้น ๆ มีข้อมูลในหัวมาก ๆ เราก็ยิ่งสนุกกับการอ่านมากขึ้น จนไม่รู้หรอกที่จะหาเล่มต่อไป ต่อไป และต่อไปมาอ่าน ด้วยความรู้สึกว่า โลกหนังสือเต็มไปด้วยการผจญภัย อันไม่รู้จบจริง ๆ



ปาฏิหาริย์แห่งการเขียน  
ชีวิตเปลี่ยนได้ด้วยปลายปากกา



เวลาเครียด แต่ละคนทำอะไร ?

เล่นเกม เปิดเพลงดัง ๆ ดูคลิปฮา ๆ ร้องให้ นอน  
นิ่ง ๆ ฟังธรรมะ ดูซีรีส์ อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย  
กิน ฯลฯ ทั้งหมดคือคำตอบและสิ่งที่หลายคนทำ  
เป็นประจำ

บางอย่างทำแล้วดีกับตัวเอง เช่น ออกกำลังกาย  
ให้น้ำเหลืองไหลออกมาแทนน้ำตา แต่บางอย่างกลับ  
เหมือนยิ่งซ้ำเติมตัวเอง เช่น คนที่ชอบใช้ความหวาน  
เติมความสุข ไม่ว่าจะเป็นขนมไข่มุก กาแฟเย็น ช็อกโกแลต  
ไอศกรีม ฯลฯ คนกลุ่มนี้ส่วนหนึ่งไม่ยอมกินข้าว  
หรืออาหารหลัก แต่จะต็มกินของหวาน ๆ ทั่ววัน บางคน  
ชดชานมไข่มุกเป็นประจำ วันละ ๔ ถึง ๕ แก้วเลย  
ทีเดียว

ในบรรดาวิธีคลายเครียดทั้งหลาย หนึ่งในกิจกรรม  
สร้างสรรค์ที่ติดใจ ไม่มีผลตกค้างข้างเคียงใด ๆ  
ก็คือการเขียน

การเขียนในที่นี้ไม่ได้แปลว่า เราต้องแปลงร่างตัวเองเป็นนักเขียนอาชีพ การเขียนที่จะช่วยเยียวยา  
จิตใจ ไม่จำเป็นต้องนำออกเผยแพร่ คนเขียนและคนอ่านบวกกลมกลมแล้วอาจมีแค่คนเดียว คนคนนั้น  
คือตัวเราเอง



## การเขียนคือการพูดกับตัวเอง

คนทั่วไปมักคิดว่า ถ้าจะพูด เราควรพูดกับคนอื่นไม่ใช่ตัวเอง แต่จากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชน โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอตติงแฮม เทรนด์ พบว่า หนึ่งในวิถีคล้ายเครือข่ายที่ได้รับค่านิยมก็คือการพูดกับตัวเอง

ที่จริงเสียงในหัวเราก็เหมือนบทสนทนากับตัวเองอยู่แล้ว การเปล่งเสียงออกมาช่วยให้การพูดคุยสมบูรณ์ขึ้น มีการโต้ตอบ เสนอความคิด ไปจนถึงทบทวนเรื่องต่าง ๆ เพื่อหาบทสรุปบางอย่าง

ข้อเสียอย่างหนึ่งของการพูดคือ คำพูดส่วนใหญ่มักหายไปสู่อากาศและจากความทรงจำของเรา มีเพียงส่วนน้อยนิดเท่านั้นที่สมองเราจะเก็บบันทึกไว้ ผิดกับการเขียนที่ทุกตัวอักษรจะดำรงอยู่เสมอด้วยเหตุนี้ การเขียนจึงเป็นสิ่งที่คนส่วนหนึ่งเลือกใช้แทนการพูด

การเขียนเพื่อเยียวยาไม่ได้มุ่งให้เกิดต้นฉบับงานเขียน ดังนั้นเราจึงเขียนโดยไม่ต้องคาดหวังอะไรเลย แค่เขียนออกไปเท่านั้น ภาษาจะถูกหรือผิด เขียนวกไปวนมา หรือแม้กระทั่งไม่มีใครอ่านรู้เรื่อง ก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ารายหนึ่งเล่าว่า หลังจากป่วยมาหลายปี ทำให้เขารู้จักและจำอาการป่วยของตัวเองได้เป็นอย่างดี เมื่อเริ่มมีอาการ เขาจะซิงส์กัดมันก่อน ด้วยการพูดคุยกับเพื่อน หรือไม่ก็เขียนเล่าลงไปบนสมุดบันทึก เพียงเท่านั้นเขาก็หยุดไม่ให้น้ำขยายใหญ่โตได้

นอกจากการเขียนจะเป็นช่องทางระบายแล้ว ทั้งหมดที่เราเขียนยังเป็นข้อมูล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเราในภายหลังด้วย เพราะมันจะทำให้เราเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น และเห็นรายละเอียดของปัญหา มากกว่าการนั่งนึก ๆ เอาโดยไม่มีกระดาษบันทึกไว้เลย

## การเขียนคือการเก็บบันทึกข้อมูล

จิตใจเราเป็นดินแดนที่มีความสลับซับซ้อน เราจะเข้าใจตัวเองได้ ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจความซับซ้อนนั้นเปรี๊ยะง่าย ๆ ปัญหาของเราก็เหมือนการที่เราต้องติดอยู่ในถ้ำอันมืดมิด ลึกลงไปหลายกิโลเมตร สภาพถ้ำเต็มไปด้วยความหลากหลาย บางช่วงแคบแคบเด็กเล็ก ๆ ลอดผ่านได้ บางช่วงเป็นโถงกว้าง



บางช่วงเป็นแอ่งน้ำ บางช่วงเป็นเนินทราย ฯลฯ การที่เราจะเข้าไปช่วยตัวเองที่ติดอยู่ เราต้องศึกษาจนเข้าใจแผนผังถ้ำโดยละเอียด แล้วจึงค่อยหาวิธีนำตัวเองออกมา

ความแตกต่างระหว่างถ้ำในจิตใจกับถ้ำตามธรรมชาติ อยู่ตรงที่อันหนึ่งชัดเจนเป็นรูปธรรม ขณะที่อีกอันเต็มไปด้วยความคลุมเครือ ยากที่จะเข้าใจ อย่างคำพูดที่สร้างปัญหา คนส่วนใหญ่ฟังแล้วก็เฉย ๆ แต่คนที่มีความเครียดสะสม หรืออยู่ในภาวะซึมเศร้า กลับรู้สึกรับไม่ได้

“พยายามต่อไป ต้องทำให้ได้” เป็นตัวอย่างคำพูดที่บางคนบอกกระแทกใจเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่คนพูดอาจต้องการให้กำลังใจหรือสร้างความเชื่อมั่น แต่คนฟังกลับรู้สึกถูกคาดหวัง โดยเฉพาะประโยคหลัง “ต้องทำให้ได้” ที่มีลักษณะเป็นประโยคคำสั่ง มันจึงสร้างความกดดันให้แก่ผู้ฟัง ยิ่งในยามที่คนคนนั้นกำลังท้อแท้สุด ๆ แทนที่คำพูดจะหนุนเขาให้ฮึดสู้ กลับส่งผลในทางตรงกันข้าม

ความซับซ้อนแบบนี้เองที่การเขียนช่วยได้ เช่นในกรณีนี้ ลองสำรวจตัวเองเบื้องต้นว่ามีคำพูดใดบ้างที่เราฟังแล้วเจ็บจี๊ด รู้สึกว่ามันทิ่มแทงใจเหลือเกิน รวบรวมไว้แล้วนำมาวิเคราะห์ ว่าเพราะเหตุใดจึงรู้สึกอย่างนั้น และทำไมเราถึงตีความมันไปทางลบ

หรือเราอาจบันทึกเหตุการณ์ที่สร้างปัญหา ทั้งปัญหาที่เกิดกับเราโดยตรง อย่างการใช้ความรุนแรง การถูกบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่ชอบ การถูกปฏิเสธ ไม่ยอมรับ กีดกัน หรือจินตนาการร้าย ความล้มเหลวในการทำสิ่งต่าง ๆ การสูญเสียสิ่งที่มีค่าและมีความหมาย ฯลฯ และปัญหาที่แวดล้อมตัวเรา อย่างการทะเลาะเบาะแว้งภายในครอบครัว การเมืองในบริษัท โรคระบาด สงคราม ความขัดแย้งทางการเมือง อาชญากรรมที่สร้างความตื่นตระหนก ฯลฯ

การเขียนเพื่อเก็บข้อมูลก็เช่นเดียวกับการเขียนระบาย ไม่จำเป็นต้องเรียบเรียงออกมาให้สละสลวย ปั่นแต่งภาษา หรือคำนึงถึงความถูกต้องใด ๆ จะเขียนยาวพืดไปเรื่อย ๆ หรือเขียน



แบบย่อ ๆ ก็ได้ทั้งนั้น เช่น ถ้าคนในบ้านทะเลาะกันเป็นประจำ ก็ให้จดรวบรวมไว้ว่า แต่ละคนทะเลาะกันด้วยปัญหาอะไรบ้าง จากนั้นก็นำมาพิจารณา เพื่อหาทางแก้ไข บางปัญหาที่แก้ไม่ได้ ก็อาจต้องแก้ด้วยการพาตัวเองออกมาจากจุดที่มีปัญหานั้น

การเขียนบันทึกไม่เพียงช่วยให้เรานำคำพูด เหตุการณ์ และปัญหาต่าง ๆ กลับมาคิดทบทวนได้ในภายหลังเท่านั้น บันทึกยังเป็นข้อมูลให้คุณหมอหรือนักจิตวิทยาเห็นปัญหาของเราชัดเจนขึ้น การบำบัดและให้คำแนะนำวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว ๆ จึงตรงจุด ตรงใจ และได้ผลมากขึ้น

## การเขียนคือการเปลี่ยนความคิด

ในแต่ละวัน เราพบเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย มีทั้งดีทั้งร้าย แต่คนส่วนใหญ่มักโฟกัสที่เรื่องร้าย เรื่องที่ทำให้เราเครียด หงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย เจ็บแค้น เสียใจ หรืออื่น ๆ ที่สร้างความรู้สึกในแง่ลบ

ไม่ผิดหรอกที่เราจะยอมให้ตัวเองเป็นทุกข์บ้าง ทั้งความทุกข์ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับเราเสมอ ปัญหาอยู่ตรงที่เราเอาแต่โฟกัสที่ความทุกข์ เหมือนเวลาเราถ่ายภาพ ‘หน้าชัด หลังเบลอ’ พอโฟกัสไปที่ใดที่หนึ่ง เราก็จะไม่สนใจจุดอื่น ทั้ง ๆ ที่ในภาพนั้น นอกจากความทุกข์ที่เราโฟกัสจนคมชัดแล้ว ยังมีความสุขเบลอ ๆ อยู่ในภาพด้วย แค่เปลี่ยนโฟกัสใหม่ อะไร ๆ ก็จะกลับที่กลับทางกัน ความสุขคมชัดขึ้นมา ขณะที่ความทุกข์ก็ยังไม่ได้อายไปไหน ทว่ามันเบลอเสียจนเราลืมสนใจมัน

ในการถ่ายภาพ เลนส์เป็นอุปกรณ์ช่วยให้เราเปลี่ยนจุดสนใจของภาพได้ แต่ในการเปลี่ยนมุมมองความคิด สิ่งที่จะช่วยเราได้คือสมาธิ และวิธีหนึ่งที่จะทำให้เรามีสมาธิมากพอที่จะเปลี่ยนมุมมองได้ก็คือ การเขียน

การเขียนทำให้เราจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ละลอคความคิดของเราให้ช้าลง และตั้งมั่นอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อมีสมาธิ เราจะไม่ถูกรบกวนด้วยสิ่งต่าง ๆ เราจะรู้สึกผ่อนคลาย และควบคุมความคิดตัวเองได้

ขณะที่เขียน เราจึงเหมือนกำลังเติมความสุขให้กับตัวเอง ยิ่งเราเลือกเขียนถึงเรื่องดี ๆ เราจะยิ่งรู้สึกไม่ต่างจากการมอบของขวัญอันล้ำค่าให้ตัวเองเลย

บางคนอาจแย้งว่า เวลาที่มีความทุกข์ จะให้ฝันเขียนถึงเรื่องดี ๆ ได้อย่างไร บางทีเรื่องราวของนิล ปาศรีชา อาจทำให้เห็นว่า ไม่ใช่เรื่องยากเกินไปหากคุณคิดจะทำ



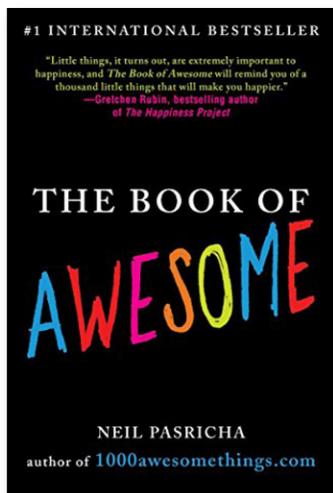


นิล ปาครีชา เป็นนักเขียนที่นับหนึ่งมาจากการเป็นบล็อกเกอร์ในเว็บไซต์ของเขาเองชื่อ 1000 awesomethings.com ปาครีชาคิดเว็บไซต์นี้ในขณะที่เขากำลังยุ่งอยู่กับชีวิต วันนั้นชีวิตแต่งงานของเขากำลังอยู่ขอบเหว ใกล้ร่วงตกลงไปอยู่รอมร่อ พร้อมกันนั้นเขายังได้รับข่าวร้ายว่าเพื่อนที่เขารักที่สุด กำลังป่วยเป็นโรคมะเร็งขั้นรุนแรง

สิ่งที่เขาทำในวันนั้น ไม่ใช่การปล่อยตัวเองให้สติแตกจนทำอะไรไม่ได้ แต่เป็นการเตือนตัวเองว่า ชีวิตยังมีอะไรดี ๆ อีกมากมาย ทั้งการได้กลิ่นขนมอบใหม่ ๆ การบิบปุ่ลมของพลาสติกกันกระแทก ให้แตกดังเป๊าะ การขับรถกลับบ้านแล้วเจอแต่ไฟเขียวตลอดทาง ฯลฯ แม้เรื่องเหล่านี้ไม่ได้ใหญ่โต แต่มันก็ยืนยันกับเราว่า โลกนี้มีแต่เรื่องร้าย ๆ ชะที่ไหน

จากความคิดนี้ เขาจึงตั้งเป้าจะนำเหตุการณ์สุดยอดที่พบเจอในแต่ละวันมาเขียนลงในบล็อก ตอนที่เริ่มเขียน เขาไม่ได้คาดหวังว่ามันจะประสบความสำเร็จ ได้รับความนิยมนหรือคำชื่นชมใด ๆ แต่มีคนเข้ามาดูสักริบคน เท่านั้นที่ก็ดีใจแล้ว

แต่ปรากฏว่าเว็บไซต์ของเขากลับเป็นที่นิยม มีคนเข้าไปอ่านถึงวันละ ๖ หมื่นคน แคมป์งานวยังเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สองปีต่อมาเขารวบรวมเรื่องราวที่ดีที่สุดจากบล็อก พร้อมเพิ่มเติมเรื่องใหม่ ๆ มาจัดพิมพ์



เป็นหนังสือ “The Book of Awesome” ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างล้นหลาม ติดอันดับขายดี และทำให้ปาครีชายังเป็นที่รู้จัก

ปาครีชากล่าวในการสัมภาษณ์ครั้งหนึ่งว่า การเขียนเป็นหนทางที่เขาใช้รับมือกับความคิดและความรู้สึกของตัวเอง ไม่อย่างนั้น เขาคงเสียศูนย์ไปแล้ว จากเหตุการณ์สะเทือนใจต่าง ๆ ทั้งการที่ภรรยาแยกทางไปด้วยเหตุผลง่าย ๆ ว่าไม่ได้รักเขาแล้ว และการที่เพื่อนสนิทเกิดหายตัวไป แล้วต่อมาก็พบว่าฆ่าตัวตาย

ไม่เพียงเฉพาะตัวเขา สิ่งที่เขาเขียนยังเปลี่ยนมุมมองความคิดของผู้อื่นได้ด้วย หลายคนเขียนจดหมายมาขอบคุณ และบอกให้เขารู้ว่า ขณะที่กำลังรู้สึกมืดแปดด้าน ปาครีชาได้ช่วยเตือนสติว่า แค่การบอกเปลือกส้มไม่ให้ขาดได้ก็เป็นเรื่องสุดยอดแล้ว โลกนี้เต็มไปด้วยเรื่องสุดยอดเต็มไปหมด เพียงแต่เรามักมองผ่านมันไปเท่านั้น



วิธีคิดแบบเปลี่ยนจุดโฟกัส ทำให้เราคอยสังเกตสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา แม้มันอาจดูจืดจางเล็กน้อย แต่ไหนก็ตาม อย่างเช่นการที่มีใครสักคนช่วยหยิบของที่เกะกะทางเดินให้คุณ นั่นก็เป็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดกับคุณในวันนั้นแล้ว

เรื่องเล็ก ๆ ที่คุณจดบันทึกไว้ในแต่ละวัน ก็เหมือนลูกแก้วสดใส ที่คุณหมั่นเติมลงไปในช่วงเวลาแห่งหัวใจ เวลาารู้สึกแย่ ๆ ก็หยิบขึ้นมาดู แล้วย้อนคิดถึงช่วงเวลาดี ๆ นอกจากมันจะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นแล้ว มันยังจะเปลี่ยนวิธีคิดในหัวคุณ และทำให้คุณมองโลกด้วยสายตาที่เปลี่ยนไปด้วย

นอกจากสิ่งที่พบเจอในแต่ละวันแล้ว คุณยังสามารถกำหนดหัวข้อแล้วเขียนออกมา โดยเขียนในเชิงบวกเสมอ เช่น สิ่งของ ๑๐ อย่างที่ทำให้ฉันมีความสุข ๕ อันดับเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกดีสุด ๆ ๘ สิ่งในตัวฉันที่ฉันชอบมากที่สุด ฯลฯ

เมื่อคุณกำหนดหัวข้อขึ้นมา สมองคุณจะย้อนคิดถึงเรื่องต่าง ๆ หัวข้อที่เป็นบวกจะทำให้คุณโฟกัสถึงแต่สิ่งที่เป็นบวก ภาพความทรงจำดี ๆ ที่หวนกลับมา ขณะคิด ขณะเขียน จะสร้างความสุขให้แก่คุณอีกครั้งอย่างแน่นอน

พอถึงจุดนี้ คุณจะรู้สึกรักชีวิตมากขึ้น และโลกของคุณจะน่าอยู่ขึ้นอีกเยอะ

## การเขียนได้อารมณ์กับความหวัง

เวลาที่เราเจออะไรดี ๆ หรือมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นในชีวิต สิ่งที่คุณแทบจะร้องทั้งร้องอยากทำคือ ตะโกนสุดเสียงให้คนทั้งโลกได้ยิน “ฉันได้งานแล้ว” “ฉันได้เลื่อนตำแหน่งแล้ว” “ฉันกำลังจะแต่งงาน” “ฉันรวยแล้ว” “ฉันได้กอด...(นักร้องคนโปรด)ด้วย” ฯลฯ

ตรงกันข้าม เวลาที่เราเจอเรื่องร้าย ๆ ไม่ว่าจะด้วยความล้มเหลว การถูกดำเนินคดี การต้องกลายเป็นคนพิการ การเลิกกรหาหย่าร้าง การเป็นคนสิ้นเนื้อประดาตัว ฯลฯ เรากลับปิดเงียบ ไม่อยากให้ใครรับรู้ หรือไม่ก็คิดว่า ใครจะอยากมารู้เรื่องแย่ ๆ ของคนอื่น เราจึงมักซ่อนตัว เก็บความจริงไว้ในกล่องที่แข็งแรงที่สุด และพยายามปิดตายมันไว้อย่างนั้น

กล่องแห่งความลับจะเปิดก็ต่อเมื่อคนคนนั้นสามารถติดตัวเองโผล่ขึ้นมาจากจุดต่ำสุดได้แล้ว อย่งที่เรามักได้ฟังบรรดาคนดังและคนที่ประสบความสำเร็จ บอกเล่าเกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีตของตัวเอง

ชัยชนะหลังความพ่ายแพ้ครั้งใหญ่เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ จึงไม่แปลกที่คนเหล่านั้นไม่ลังเลที่จะเล่าถึงเรื่องราวความสำเร็จ โดยวางความพ่ายแพ้ที่ผ่านมาเป็นส่วนประกอบ

แต่จะมีสักกี่คนที่อยากพูดถึงความพ่ายแพ้แบบ ‘แพ้แล้วแพ้เลย’ ‘ล้มเหลวตลอดกาล’ หรือ ‘ผิดพลาดชั่วชีวิต’ แม้ี่เป็นความจริง แต่ถ้าเลือกได้ เราคงไม่อยากเล่าให้ใครฟัง

อย่าว่าแต่เล่าออกมาเป็นคำพูดเลย แม้กระทั่งการเขียนลงในสมุดบันทึกส่วนตัว คนจำนวนไม่น้อยก็กลัวว่า นี่จะเป็นหลักฐานยืนยันความผิดพลาดในชีวิต สักวันหนึ่งเมื่อเขาลาโลกนี้ไปแล้ว อาจมีคนเปิดอ่าน และล่วงรู้ความลับอันน่าอัปอายนี้

การเก็บกดเรื่องร้าย ๆ เอาไว้ สุดท้ายมักลงเอยด้วย ‘เจ็บแต่ไม่จบ’ เพราะนอกจากเรื่องร้าย ๆ จะยังคงย่ำทำร้ายเราอยู่ตลอดแล้ว เรายังต้องเป็นทุกข์กับความโดดเดี่ยว เพราะกอดปัญหาไว้ลำพังคนเดียว เป็นทุกข์กับความกลัวว่าคนอื่นจะรู้ความลับของเรา แล้วเอามันได้ขยายต่อ หรือเอามาเล่นงานเรา ให้เราทุกข์ยิ่งไปกว่าเดิม

หากอยาก ‘เจ็บแต่จบ’ วิธีหนึ่งที่ทำได้คือการเขียนมันออกมา การเขียนเป็นเหมือนการเปิดกล่องความลับ ซึ่งจะช่วยให้เราอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมันจะหนักหนาสาหัสสักแค่ไหนก็ตาม

เมื่อตัดสินใจเขียน คุณไม่จำเป็นต้องรีบคิดว่าจะนำมันออกเผยแพร่ดีหรือไม่ แค่เขียนออกมาเมื่อเขียนจบแล้ว ค่อยไตร่ตรองอีกทีว่า อยากเปิดให้คนอื่นอ่านหรือเปล่า ? สิ่งที่เราเขียนส่งผลกระทบต่อใครหรือไม่ ? ควรใช้นามปากกาและชื่อสมมุติใหม่ ? ฯลฯ

ถ้าคุณยังไม่มั่นใจในผลที่ได้รับจากการเผยแพร่ ประสบการณ์ที่ อันยา ปีเตอร์ นำมาถ่ายทอดไว้ในบทความ “คืนวันเมื่อรถคือที่ซุกหัวนอน” ในนิตยสาร *สรรสาระ* ฉบับกุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ อาจจะพอให้คำตอบคุณได้

ย้อนกลับไปตอนที่ยันยาอายุ ๓๕ ปี เธอตกลงใจแยกทางกับคนรัก จากนั้นเธอก็ย้ายที่พักหนีเขา แต่เขาก็ยังตามหาเธอจนเจอ เธอเริ่มปล่อยเนื้อปล่อยตัว เป็นโรคมึนเศร้าย และต้องออกจากอาชีพทนายผู้ช่วย ไม่นานต่อจากนั้นเธอก็หมดตัว ไม่มีเงินจ่ายค่าเช่าบ้านอีกต่อไป เธอจึงต้องส่งกุญแจคืนให้เจ้าของแฟลต ขนกล่องเสื้อผ้าและกระเป๋าไปใส่รถ เดินทางไปทั่ว โดยเปลี่ยนที่ซุกหัวนอนตามโรงแรมต่าง ๆ ในช่วงแรก พ่อของเธอส่งเงินมาประทังให้เธอพออยู่รอดได้ แต่ไม่นานหลังจากนั้น พ่อก็ไม่สามารถส่งเงินให้ได้อีก คินที่พ่อโทรมาบอกว่า คงส่งเงินให้ได้อีกงวดเดียวเป็นงวดสุดท้าย คินนั้นเป็นคินแรกที่เธอนอนหลับในรถ



นับจากคืนนั้นเป็นต้นมา อันนาใช้รถเป็นเรือนนอนต่อมาอีกหลายเดือน ตลอดช่วงเวลานั้น เธอพยายามหางานอยู่ตลอด โดยสมัครทางออนไลน์ โชคดีที่ห้องสมุดสาธารณะบางแห่งมีอินเทอร์เน็ตให้ใช้ฟรี กลางวันเธอจึงมักเข้าไปอยู่ตามห้องสมุด ใช้บริการอินเทอร์เน็ตและอ่านหนังสือ จนวันหนึ่งเธอเจอบทความที่เขียนถึง ‘บล็อก’ ในฐานะที่มันเป็นบันทึกทางอินเทอร์เน็ตซึ่งใครก็เขียนได้และเข้าไปอ่านได้ นี่เองจุดประกายให้เธอสร้างบล็อกขึ้นมา เพื่อบอกเล่าเรื่องราวของตัวเอง ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่เกิดขึ้นในนาทีนั้น เมื่อเธอตัดสินใจยอมรับว่า ตัวเองเป็นคนไร้บ้าน

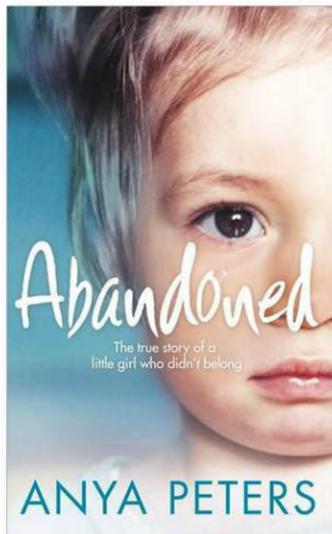
การเล่าเรื่องในบล็อกทำให้แต่ละวันของเธอมีสาระและมีจุดมุ่งหมาย นานมากแล้วที่เธอไม่อาจออกไปสู่โลกที่เป็นจริง เพราะกลัวการปฏิเสธ สงสาร หรือเหยียดหยาม การเขียนบล็อกทำให้เธอรู้สึกปลอดภัย เพราะไม่จำเป็นต้องบอกชื่อหรือแสดงตัว

บล็อกยังทำให้เธอได้ติดต่อกับบางคนที่ไม่เคยรู้จักซึ่งอยู่อีกด้านของหน้าจอ พวกเขาสร้างความรู้สึกดี ๆ ให้แก่เธอ ด้วยการให้กำลังใจ หรือไม่ก็แลกเปลี่ยนโดยเล่าถึงปัญหาของตัวเอง ทำให้อันนารู้ว่า ไม่ได้มีเพียงเธอคนเดียวที่กำลังแย่ ดังนั้นจึงไม่เห็นมีอะไรต้องอาย

ต่อมาเรื่องราวของอันนาก็ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ ก่อนที่เธอจะได้รับการติดต่อจากสำนักพิมพ์ ฮาเปอร์ - คอลลินส์ ให้เขียนหนังสือที่บอกเล่าเรื่องราวชีวิตของเธอ

หนังสือ “Abandoned : The True Story of a Little Girl Who didn't Belong” ถูกเขียนถึงในห้องสมุด สวนสาธารณะ และในรถที่จอดใต้โคมไฟถนนยามค่ำคืน ออกวางจำหน่ายเมื่อพฤษภาคม ๒๕๕๐ และขึ้นอันดับ ๔ หนังสือขายดีของ ซันเดย์ไทม์ หนังสือเล่มนี้เปลี่ยนเธอให้ไม่ต้องเป็นคนไร้บ้านอีกต่อไป

ทันทีที่เราก้าวออกมาจากที่ซ่อน แสดงตัวตนของเราให้ทุกคนเห็น ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็น ไม่ว่าใครจะมองมันอย่างไร นี่คือจุดสิ้นสุดของการหลบซ่อน เพราะไม่ใช่เรื่องน่าอายที่ชีวิตเราอาจพลาด พัง ล้มเหลว เราไม่จำเป็นต้องลงโทษตัวเองเช่นนั้น



ข้อดีของการเขียนคือ แม้เราจะเอาตัวเองออกมาอย่างไร เราก็ยังอยู่ในจุดที่ปลอดภัยมากพอที่จะไม่ต้องเจ็บปวดจนเกินทน หากผลของมันไม่ตรงกับสิ่งที่เราหวังไว้

ถึงอย่างนั้น หลายคนอาจยังรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่เสี่ยง โดยเฉพาะในขณะที่คนคนนั้นยังมีจิตใจไม่มั่นคงพอ สิ่งที่เราควรทำก็อย่างที่บอกไว้ เขียนมันออกมาก่อน พร้อมเผยแพร่เมื่อไรค่อยว่ากันทีหลัง

เพราะแค่ได้เขียนมันออกมา การเก็บกดที่เราให้กับตัวเองก็จะถูกยกออกไปแทบหมดสิ้น เท่านั้นที่ถือเป็นรางวัลของการเขียนแล้วไม่ใช่หรือ ?

## การเขียนคือการสร้างองค์ความรู้

นอกจากหนังสือและบทความวิชาการแล้ว ข้อเขียนเชิงประสบการณ์ก็ช่วยเติมความรู้ความเข้าใจให้สังคมได้ไม่น้อย ดังที่เราได้เห็นจากหนังสือและบทความที่ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเขียนขึ้น และนำเผยแพร่ตามสื่อต่าง ๆ

งานเขียนเหล่านี้มีทั้งที่ผู้เขียนคิดเองเขียนเอง และที่เขียนโดยได้รับแรงเชียร์จากคุณหมอ อย่างกรณีของ ‘ดาวเดียวดาย’ กับ “เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง” ซึ่งเธอบอกไว้ในเล่มว่า “หมอมีส่วนอย่างมากที่สนับสนุนให้เขียนหนังสือเล่มนี้”



แรกเริ่มเดิมที การเขียนเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัด ซึ่งทำร่วมกับการพบหมอ เพื่อเล่าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ และบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึก

“การเขียนหนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำจิตบำบัด เรียกว่า Narrative Therapy เป็นวิธีบำบัดด้วยการเล่าเรื่อง เรียบเรียงประสบการณ์ เพื่อนำไปสู่การค้นพบตัวตน เมื่อผู้ป่วยเข้าใจตัวเอง ก็จะมองปัญหาต่าง ๆ ในแง่มุมแตกต่างจากเดิม และมองมันในแง่บวกมากขึ้น”

โชคดีที่ ‘ดาวเดียวดาย’ มีต้นทุนด้านการเขียนอยู่พอสมควร จากการได้พบบุคคลท่านหนึ่ง ซึ่งเธอถือเป็นครูคนสำคัญ





“ตั้งแต่เด็กฉันไม่เคยคิดว่าการเขียนหนังสือเป็นเรื่องพิเศษกว่าคนอื่น คิดมาตลอดว่าทุกคนเขียนได้ จนกระทั่งเรียนปี่สี่ ฉันไปลองเรียนวิชาการเขียนอย่างสร้างสรรค์ อาจารย์เจ้าของวิชาเป็นคนกระตือรือร้น แรงบันดาลใจให้นักศึกษาเก่งมาก ด้วยการเชิญนักเขียนอาชีพหลายคนมาเป็นอาจารย์พิเศษในห้องเรียน ทำให้เป็นการเรียนที่สนุกตื่นเต้นสำหรับฉันมาก

“ในบรรดานักเขียนรับเชิญมาเป็นอาจารย์พิเศษ มีท่านหนึ่งเป็นนักเขียนและนักวิจารณ์หนังสือที่มีชื่อเสียงมาก มีนามปากกาว่า “ไพลิน รุ่งรัตน์” ท่านเป็นครูที่ฉันต้องจดจำไปตลอดชีวิต เพราะเป็นผู้กระตือรือร้น แรงบันดาลใจของฉันให้ห้วยฟุ้งออกมาอย่างมหาศาล และยังชี้ให้ฉันค้นพบสิ่งที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง

“ทุกสัปดาห์อาจารย์มาสอนและให้การบ้านนักศึกษาเขียนเรื่องสั้นหนึ่งเรื่อง เรื่องสั้นของฉันถูกนำออกไปอ่านหน้าชั้นเรียนอยู่เสมอ ยังจำความรู้สึกตอนนั้นได้ดีว่าเต็มไปด้วยความภูมิใจ ความสุข และความหวัง ฉันเริ่มฝันอยากเป็นนักเขียน แต่ก็ยังไม่มั่นใจในตัวเองอยู่ดี

“วันสุดท้ายอาจารย์ชวนฉันคุยหลังจากเพื่อน ๆ ออกจากห้องไปแล้ว บอกว่า “อย่าหยุดเขียนนะ เพราะมันเป็นสิ่งพิเศษในตัวเธอ”

“ประโยคสั้น ๆ แต่มีความหมายยิ่งใหญ่ เป็นประโยคเปลี่ยนชีวิตเลยทีเดียวได้ ฉันเริ่มมั่นใจมากขึ้น กล้าเขียนความคิดตัวเองออกมา อาจารย์ยังพยายามส่งเสริมและชวนไปเข้าอบรมการเขียนหลายครั้ง ฉันเริ่มกล้าส่งงานไปตามนิตยสารและมีผลงานตีพิมพ์อยู่หลายเรื่อง น่าเสียดายที่สุดท้ายฉันกลับไม่ได้เดินตามความฝันนั้นไปจนสุดทาง”

นอกจากการเขียนจะเป็นช่องทางให้เรื่องราวต่าง ๆ ที่เก็บกักไว้หลังไหลออกมาแล้ว สิ่งที่ ‘ดาวเดียวดาย’ ได้รับเมื่อเห็นงานเขียนค่อย ๆ ปรากฏเป็นรูปเป็นร่างก็คือ ความภูมิใจในตัวเอง

“ยิ่งนานวัน เส้นทางเดินของฉันก็ยิ่งฉีกห่างจากความฝันออกไปเรื่อย ๆ จนวันหนึ่งถึงขนาดคิดว่าชีวิตนี้คงไม่มีผลงานของตัวเอง เขียนเพื่อตัวเอง และใช้ชื่อตัวเองได้อย่างภาคภูมิใจ ใครจะคิดว่าเพราะโรคซึมเศร้ากลับทำให้ฉันเขียนหนังสือของตัวเองเล่มแรกนี้ขึ้นมา หนังสือเล่มนี้มีคุณค่ามากมายต่อตัวฉันเอง เพราะเวลาเดินทางกลับไปสู่ความทรงจำในอดีตผ่านตัวอักษร ได้ระลึกถึงเรื่องราวเหล่านั้นอีกครั้งจากมุมมองของวัยที่แตกต่างจากเดิม มันเป็นการค้นพบและได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น”

ความภูมิใจในตัวเองเป็นพลังชีวิตที่สำคัญ ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า สามารถทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จได้

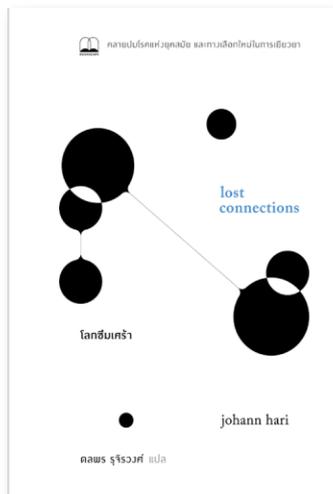


ความสำเร็จของหนังสือยิ่งเด่นชัดเมื่อ “เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง” ควารังวัลสารคดียอดเยี่ยม รางวัลนายอินทร์อวอร์ด ประจำปี ๒๕๔๗ มาได้ ต่อด้วยรางวัลอื่น ๆ อีกเป็นหางว่าว ยิ่งกว่านั้นทุกคนที่ได้อ่านล้วนกล่าวถึงหนังสือเล่มนี้อย่างชื่นชม

ไม่เพียงผู้ป่วยเท่านั้นที่เข้าถึง ผู้อ่านทั่วไปก็ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซิมเซร่า จากการที่ ‘ดาวเดียวตาย’ ถ่ายทอดประสบการณ์ของตัวเอง ควบคู่ไปกับความรู้ที่ได้รับจากคุณหมอ และที่ได้มาจากการค้นคว้า แม้เป็นเรื่องที่หนัก แต่เมื่อนำมาเล่าอย่างง่าย ๆ ด้วยภาษาที่เป็นกันเอง เขียนแบบเพื่อนถึงเพื่อน จากใจสู่ใจ ก็เปลี่ยนให้เรื่องของความป่วยไขกลายเป็นเรื่องที่น่าอ่าน ชวนติดตาม และเปี่ยมด้วยอารมณ์ความรู้สึก

นอกเหนือจากความรู้ เรื่องราวที่เปิดอกมาช่วยให้ผู้ป่วยคนอื่น ๆ รู้สึกไม่เดียวดายจนเกินไป เพราะไม่ได้มีเขาเพียงคนเดียวที่ป่วย เขายังมีเพื่อนที่เคยทุกข์ทรมานเพราะโรคนี้นานปี ก่อนที่จะเอาชนะมันได้

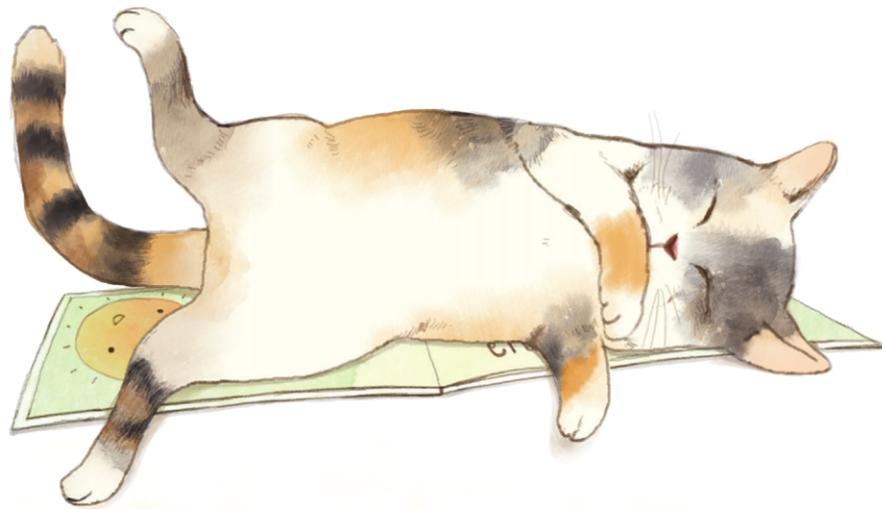
ชัยชนะของคนคนหนึ่งสำคัญสำหรับคนอื่น ๆ เพราะมันทำให้รู้ว่า ทุกคนมีโอกาสชนะและก้าวออกมาจากประตูที่ (ดูเหมือน) ปิดตายได้ด้วยกันทั้งสิ้น



การเขียนที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้อาจพาเราไปไกลถึงขั้นเปิดมุมมองใหม่ ๆ ทางวิชาการและการบำบัดในอนาคต ดังปรากฏการณ์จาก “โลกซิมเซร่า” หนังสือที่สร้างกระแสถกเถียงกันอย่างหนักถึงสิ่งที่ โยฮันน์ ฮารี ผู้เขียนนำเสนอ

โยฮันน์ ฮารี สนใจศึกษาเกี่ยวกับภาวะซิมเซร่า เพราะก่อนหน้านี้เขาเองก็ต้องทนทรมานอยู่กับมันมานานถึง ๑๓ ปี จนถึงจุดหนึ่งเขาจึงตัดสินใจออกเดินทาง เพื่อค้นหาคำตอบจากผู้เชี่ยวชาญทั่วโลก ซึ่งทำให้เขาได้พบสิ่งที่คาดไม่ถึงมากมาย โดยเฉพาะข้อมูลที่บริษัทเก็บซ่อนไว้เป็นความลับ ซึ่งทำให้เขาสรุปว่า อาการซิมเซร่าไม่ใช่ความป่วยไข้ แต่เป็นสัญญาณเตือนให้กลับมาทบทวนชีวิต กอบกู้ตัวตนและความสัมพันธ์ที่หล่นหาย เมื่อได้ข้อสรุปใหม่ เขาจึงเสนอวิธีบำบัดแบบใหม่ ซึ่งเขาเชื่อว่าจะช่วยให้ผู้ที่กำลังตกอยู่ในภาวะซิมเซร่า





ได้ก้าวออกมาจากโลกมืด กลับคืนสู่โลกที่สว่างสดใส และเชื่อมต่อกับผู้คนได้อีกครั้ง แม้ “โลกซิมเศร่า” จะเป็นหนังสือที่ต้อง ‘อ่านโดยโปรดใช้วิจารณญาณ’ แต่การค้นคว้าของเขาก็เป็นประโยชน์ในแง่วิชาการอย่างมาก โดยเฉพาะในส่วนที่วิเคราะห์ถึงสาเหตุที่แท้จริง ๙ ประการ ของภาวะซิมเศร่าและวิตกกังวลต่อด้วย ๗ แนวทาง ในการเชื่อมต่อความสัมพันธ์อีกครั้ง ซึ่ง โยฮันท์ ฮารี ให้นิยามว่า มันคือยาต้านซิมเศร่าอีกประเภทหนึ่ง

แน่นอน การเขียนเพื่อสร้างองค์ความรู้ ไม่ใช่จุดหมายแรกของการเขียนยาใจ แต่สิ่งที่หลายคนทำให้เห็นก็เป็นเครื่องแสดงว่า การเขียนสามารถพาเรามาไกลได้มากแค่ไหน

ที่มากกว่านั้น การเขียนยังไม่ใช่งานที่จบแล้วจบเลย แต่มันนำไปสู่การต่อยอดในฐานะแรงบันดาลใจ ข้อมูล ความรู้ และอื่น ๆ ให้กับผู้คนอีกมากมาย การเขียนไม่เพียงเปลี่ยนชีวิตผู้เขียน แต่มันยังเปลี่ยนชีวิตคนจำนวนมหาศาลที่มีโอกาสได้อ่านด้วย

เท่านี้ก็มีคำตอบมากเพียงพอแล้ว ว่าทำไมเมื่อคุณรู้สึกกำลังจมมุกกับปัญหา จึงควรใช้การเขียนพาตัวเองออกมาจากมุกอันตึบตันนั้น ไม่ว่าจะเขียนเพื่อพูดกับตัวเอง เขียนเพื่อเก็บบันทึกข้อมูล เขียนเพื่อเปลี่ยนมุมมองความคิด เขียนเพื่อยอมรับความจริง หรือเขียนเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ ข้อมูล และความรู้ก็ตาม



เล่นและอ่าน  
เพื่อ “วันทุกซ์ที่ผ่านพ้น”



ทำไมวิชาแรก ๆ ที่ทุกคนต้องเรียนคือ การอ่าน การเขียน ?

เหตุผลง่าย ๆ การอ่านและการเขียนเป็นกุญแจแห่งความรู้ ซึ่งเราต้องใช้คู่กันตลอดชีวิต ถ้าอ่านหนังสือไม่ออก เราจะเรียนวิชาอื่น ๆ ไม่ได้ เพราะความรู้ทุกอย่างอยู่ในหนังสือ ถ้าเขียนไม่เป็น เราคงไม่สามารถบันทึกสิ่งที่เรารู้ได้ จริงอยู่ สมองคนเรามีประสิทธิภาพมหาศาล แต่เราไม่มีทางจำทุกอย่างได้ ถ้าไม่จดลงบนหน้ากระดาษ

ซมัยกร แสงกระจ่าง ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ปี ๒๕๕๗ พูดอยู่เสมอว่า การอ่านคือการนำเข้า ส่วนการเขียนคือการส่งออก

เรานำเข้าอะไรจากหนังสือบ้าง ? เรื่องราว ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ความคิด ประสบการณ์ จินตนาการ และที่สำคัญ ความสุขจากการอ่าน

ที่จริงการอ่านเป็นกิจกรรมอันแสนง่าย แค่มัวตัวเรากับหนังสือสักเล่ม ไม่ต้องการอะไรมากไปกว่านั้น ทันทีที่เปิดหนังสือออกอ่าน เราจะได้พบสิ่งต่าง ๆ รอเราอยู่ ทั้งความสนุกสนาน อารมณ์ความรู้สึก ความงามทางภาษา ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต และความรู้จักเข้าใจเรื่องอื่น ๆ

การอ่านยังเป็นเพื่อนในยามเหงา เป็นคู่คิดในยามมีปัญหา และเป็นผู้ที่จะให้กำลังใจในยามที่เราท้อแท้

เราส่งออกอะไรผ่านการเขียน ? ก็เช่นเดียวกัน เรื่องราว ข่าวสาร ข้อมูล ความรู้ ความคิด ประสบการณ์ จินตนาการ และที่มากกว่านั้น ความทุกข์ที่ระบายออกทางตัวหนังสือ

ไม่ใช่ทุกคนจะเกิดมาเป็นนักเขียน แต่เราต่างมีอิสรภาพที่จะเขียน เริ่มจากเขียนเพื่อตัวเราเอง ถัดจากนั้น ถ้าอยากแบ่งปัน เราอาจขยายวงผู้อ่านออกไปตามต้องการ ด้วยการเผยแพร่สิ่งที่เราเขียนในสื่อต่าง ๆ ประสบการณ์ของเราอาจเปลี่ยนชีวิตบางคน ความคิดที่เราส่งออกไป อาจจุดประกายให้คนอื่นอีกมากมาย และข้อมูลความรู้ที่เราให้ อาจทำให้คนจำนวนไม่น้อยได้พบแสงสว่าง

การอ่านและการเขียนเป็นเช่นเดียวกับประสบการณ์อื่น ๆ ถ้าไม่ลงมือทำด้วยตัวเอง จะมิวันได้รู้ถึงประสบการณ์อันแท้จริงที่ได้รับ

เมื่อเราอ่าน เราจะพบความมหัศจรรย์แห่งการอ่าน

และเมื่อเราเขียน เราจะพบปาฏิหาริย์แห่งการเขียน

ความมหัศจรรย์และปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นง่าย ๆ เพียงด้วยตัวหนังสือเท่านั้น





หนังสือประกอบการ์ตูน (บทอ่าน)



## เรื่องเล่าจากจดภูเขาน้ำแข็ง

“บันทึกนี้เขียนจากความทรงจำและประสบการณ์ในการบำบัดหวังว่าเรื่องราวในชีวิต ความรู้จากจิตแพทย์ การค้นคว้าเพิ่มเติม จะเป็นประโยชน์กับอีกหลายคน โดยเฉพาะผู้ป่วยซึมเศร้าอีกหนึ่งพันกว่าล้านคนบนโลกนี้”

หนึ่งในความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้อยู่ตรงที่ ‘ดาวเดียวดาย’ ใช้การเขียนเป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดอาการซึมเศร้า ซึ่งอยู่กับตัวเธอมานานปี Narrative Therapy หรือการบำบัดด้วยการเล่าเรื่อง ไม่เพียงช่วยระบายปัญหาออกมาให้คนอื่นรับรู้เท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสให้ผู้ป่วยได้ทบทวนตัวเอง ค่อย ๆ พิจารณาแต่ละจุดในชีวิต จนกระทั่งพบว่า ปัญหาเริ่มต้นที่ไหน จากนั้นก็เหมือนเวลาที่เรากะด้ายซึ่งพันกันยุ่งเหยิง ต้องค่อย ๆ จัดการไปที่ละปม ทำเท่าที่สามารถทำได้

แม้ได้ชื่อว่าเป็นงานสารคดี แต่ด้วยชั้นเชิงการเล่าเรื่องก็ทำให้ “เรื่องเล่าจากจดภูเขาน้ำแข็ง” เป็นหนังสือที่น่าอ่านอย่างยิ่ง เรื่องเล่าของ ‘ดาวเดียวดาย’ เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ฟูมฟาย ตั้งแต่ต้นจนจบเหมือนมีแม่เหล็กดึงดูดให้เราตามติดเรื่องราวของเธออย่างเอาใจช่วย หลายเหตุการณ์ทำให้เราอดสะเทือนใจไม่ได้ อย่างตอนที่เธอเขียนจดหมายลาลูกที่เสียไปตั้งแต่เมื่อ 5 ปีก่อน

ช่วงเวลาหลายปีที่บ๊อบอัดอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ทำให้เราเข้าใจผู้ป่วยซึมเศร้ามากขึ้น แม้จะเต็มไปด้วยเรื่องราวความทุกข์ แต่ขณะเดียวกัน ก็เป็นหนังสือที่ให้ความหวัง ว่าถึงที่สุดแล้ว โรคนี้อาจรักษาหายได้ ด้วยพลังภายในตัวผู้ป่วยเอง และด้วยความช่วยเหลือคุณหมอผู้เมตตา ซึ่งอยู่เคียงข้างเธอเสมอมา



## ๓ วันดี ๔ วันเศร้า

คนส่วนใหญ่รู้จัก อินทิรา เจริญปุระ หรือ ทราย เจริญปุระ ในฐานะนางเอกร้อยล้านจากหนังดังอย่าง “นางนาก” “ตำนานสมเด็จพระนเรศวรมหาราช” และอีกมากมาย แต่คงมีคนไม่มากนักที่รู้ว่า นอกจากอาชีพนักแสดง เธอยังเป็นนักเขียนและนักวิจารณ์ฝีมือดี ที่มีทั้งคอลัมน์ประจำและหนังสือออกมาอย่างต่อเนื่อง หนึ่งในนั้นก็คือ “๓ วันดี ๔ วันเศร้า” หนังสือซึ่งบอกเล่าอาการป่วยซึมเศร้าของตัวเอง แบบไม่ได้ตัดพ้อต่อว่าชีวิต แต่เปิดให้เห็นความจริงบางด้าน โดยใช้ประสบการณ์ตรงเป็นข้อมูล

จุดหนึ่งที่เธอแก้ความสงสัยของหลายคนคือ โรคซึมเศร้าไม่ใช่โรคใหม่ โรคนี้มีมานานแล้ว ยืนยันได้จากแม่ของเธอเอง ซึ่งเป็นโรคซึมเศร้ามาตั้งแต่เมื่อสี่สิบกว่าปีก่อน โดยไม่ได้ป่วยแบบคิดไปเอง แต่มีการไปพบจิตแพทย์และกินยารักษาามาตั้งแต่ตอนนั้น

ในการอยู่กับโรคซึมเศร้า ไม่ได้ดีอย่างหนึ่งของเธอคือการอ่านหนังสือ แต่ไม่ใช่ว่าหนังสืออะไรก็ได้ เธอเล่าว่า เวลาที่ห่อเหี่ยวหรือจิตตก เธอจะมีนวนิยายชุดหนึ่งเป็นเหมือนเครื่องปลอบประโลม ไปไหนก็เอาไปด้วย เวลานอนก็วางไว้ข้าง ๆ หมอน อ่านเข้าไปเข้ามา คินโหนดินมากกลางดึก ก็เปิดไฟหยิบมาอ่านสักตอน

“๓ วันดี ๔ วันเศร้า” เป็นหนังสือที่ไม่เพียงทำให้เข้าใจโรคซึมเศร้ามากขึ้น แต่ยังเป็นแนวทางให้กับผู้ป่วยรายอื่น ๆ ว่าเมื่อต้องอยู่ป่วยด้วยโรคนี้ เราจะอยู่กับมันแบบไม่ทุกข์ร้อนจนเกินทนได้อย่างไร





## โลกซึมเศร้า

ว่ากันว่า นี่คือนิยายที่ออกมาปฏิบัติความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า โดยเฉพาะการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับการกินยาต้านซึมเศร้า ว่าจำเป็นจริง ๆ หรือเป็นแค่เล่ห์กลของคนขายยา ?

จุดสำคัญของหนังสือเล่มนี้อยู่ตรงการพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของอาการซึมเศร้า ซึ่ง โยฮันน์ ฮารี ผู้เขียนฟันธงว่า ไม่ใช่ความป่วยไข้ แต่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการใช้ชีวิตของเรา ซึ่งสาเหตุหลัก ๆ มีอยู่ ๗ ข้อ ได้แก่

๑. การตัดขาดจากงานที่มีความหมาย
๒. การตัดขาดจากผู้อื่น
๓. การตัดขาดจากค่านิยมที่มีความหมาย
๔. การตัดขาดจากเรื่องสะเทือนใจในวัยเด็ก
๕. การตัดขาดจากสถานะและการได้รับเกียรติ
๖. การตัดขาดจากธรรมชาติ
๗. การตัดขาดจากอนาคตที่สดใสหรือมั่นคง

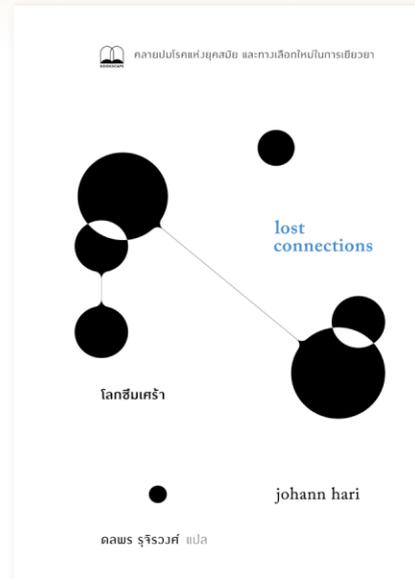
ในส่วนของการบำบัด โยฮันน์ ฮารี ไม่เชื่อว่า เมื่อป่วยซึมเศร้า การกินยาต้านซึมเศร้าเป็นสิ่งแรก ๆ ที่เราควรทำ ในเมื่อปัญหาเกิดจากการใช้ชีวิต ทางแก้คือต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เข้าที่ โดยใช้ ๗ วิธีดังต่อไปนี้

๑. การเชื่อมโยงกับผู้คน
๒. การจ่ายยาทางสังคม
๓. การเชื่อมโยงกับงานที่มีความหมาย
๔. การเชื่อมโยงกับค่านิยมที่มีความหมาย
๕. มุทิตาจิตและการเอาชนะความยึดมั่นในอดีต
๖. การยอมรับและก้าวข้ามความเจ็บช้ำในวัยเด็ก
๗. การกอบกู้อนาคต



นับเป็นหนังสือที่เปิดมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องอ่านด้วยความระมัดระวัง เพราะความคิดเห็นของ โยฮันน์ ฮารี มีส่วนที่ขัดกับแนวทางการบำบัดในปัจจุบัน ถ้าผู้ป่วยอ่านและเชื่อโดยทันที ก็อาจมีผลต่อการบำบัดที่กำลังทำอยู่

ในส่วนของสาเหตุ ๗ ประการ และแนวปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อความสัมพันธ์อีกครั้งนั้น ถือเป็นแนวทางเชิงบวกที่ไม่ว่าใครจะเอาไปใช้ ก็เกิดผลดีต่อชีวิตทั้งสิ้น แต่การทักท้วงในเรื่องความสำคัญของยาต้านซึมเศร้า ขอให้อ่านในฐานะแนวคิดหนึ่ง ซึ่งยังต้องพิสูจน์กันต่อไปในระยะยาว



## Colorful เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม

นวนิยายที่สะท้อนปัญหาการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่น แม้จะเป็นเรื่องราวของคนญี่ปุ่น แต่ปมปัญหาต่าง ๆ ก็สากลมากพอ ที่คนชาติไหน ๆ ก็อดรู้สึกไม่ได้ว่า นี่ช่างเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวเราเหลือเกิน

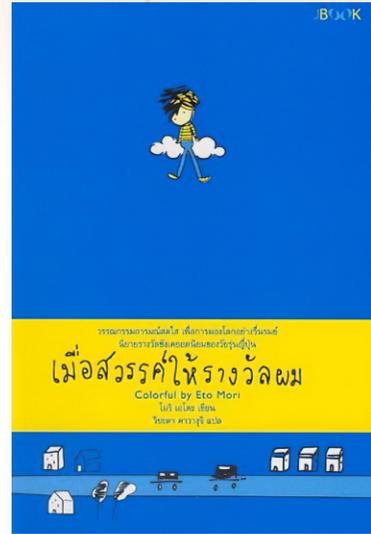
ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ปัญหาการฆ่าตัวตายได้ขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ สถิติการฆ่าตัวตายทั่วโลกเพิ่มมากขึ้นทุกปี เพราะเหตุนี้เอง หลายประเทศจึงพยายามหาวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยลดปัญหานี้ลงให้ได้ และวรรณกรรมก็เป็นหนึ่งในสื่อที่ถูกรนำมาใช้

น่าสังเกตว่า “Colorful เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม” เป็นงานเขียนที่ โมริ เอโตะ ใช้ความพิถีพิถันในการเขียนอย่างมาก เพราะเรื่องแบบนี้ถ้าไม่ระวังก็อาจเป็นดาบสองคม แทนที่จะเปลี่ยนความคิดให้กับคนที่อยากฆ่าตัวตาย อาจกลับกลายเป็นส่งเสริมให้ทำก็เป็นได้

จุดหนึ่งที่เราเห็นได้ชัดคือ หนังสือเล่มนี้ไม่ตัดสินว่าการฆ่าตัวตายเป็นสิ่งผิด แต่กลับบอกให้รู้ว่า หลายครั้ง การตัดสินใจของเรา ก็มาจากความเข้าใจที่ผิดพลาด มองความจริงอย่างไม่เห็นความจริง โดยเฉพาะปัญหาความสัมพันธ์ เรามักคิดถึงคนนั้นคนนั้นจากมุมมองของเรา โดยที่ความจริงแล้วเขาอาจไม่ได้เป็นอย่างนั้นก็ได้ เราตัดสินเขา แล้วก็ใช้คำตัดสินนั้นมาประกอบการตัดสินใจของเรา เมื่อต้นทางผิด ปลายทางย่อมผิด

ถึงแม้แนวการนำเสนอแบบแฟนตาซีจะขัดต่อความจริงบางอย่าง แต่นวนิยายเรื่องนี้ก็ทำให้เราคิดตามว่า ปัญหาต่าง ๆ อาจหมดไป ถ้าเราเลิกวางตัวเองไว้ใจกลางปัญหา เมื่อถอยออกมาอยู่นอกวงปัญหา เราก็จะมองเห็นภาพรวมของสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์ที่โยงใยกันเป็นร่างแห รู้ว่าจริง ๆ แล้วแกนของปัญหาอยู่ตรงไหนกันแน่

ปัญหาอาจไม่เป็นปัญหา ถ้าเราเปลี่ยนมุมมอง เลิกคิดว่าเราเป็นผู้โชคร้ายแต่เพียงผู้เดียว และหันไปมองคนอื่น ๆ ด้วยสายตาแห่งความเข้าใจ โลกอันดำมืดก็อาจเปลี่ยนกลายเป็นมีสีสันขึ้นมา และทำให้เราเห็นคุณค่าของการมีชีวิต จนเลิกคิดที่จะฆ่าตัวตายอีกต่อไป



## ทำไมจึงควรอ่านหนังสือคลาสสิก

เมื่อพูดถึงหนังสือคลาสสิก ภาพแรก ๆ ที่เรามักนึกถึงคือ หนังสือเล่มใหญ่ หนาเตอะ ปกแข็ง เย็บเล่มแน่นหนา ตัวหนังสือจัดไว้อย่างเป็นระเบียบ เป็นเสมือนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่น่าเคารพบูชามากกว่าเปิดออกอ่าน เพราะเหตุนี้เอง วิทยากร เชียงกูล จึงเขียนหนังสือเล่มนี้อย่างรู้ใจหลาย ๆ คน ว่ากลัวการอ่านหนังสือคลาสสิก เนื่องจากคิดว่าเข้าถึงยาก อ่านไม่รู้เรื่อง และน่าเบื่อ แต่เขายืนยันว่า ถ้าใครได้ลิ้มลองหนังสือคลาสสิกสักครั้ง จะต้องเปลี่ยนความคิดอย่างแน่นอน

นอกจากบอกให้รู้ว่าหนังสือคลาสสิกคืออะไร มีความพิเศษกว่าหนังสืออื่น ๆ อย่างไรแล้ว ผู้เขียนยังรวบรวมบรรดาหนังสือระดับชั้นหิ้ง ซึ่งได้รับการยอมรับจากนักอ่านทั่วโลก รวมทั้งหนังสือคลาสสิกของไทย มาแนะนำไว้ในหนังสือเล่มนี้อีกเป็นจำนวนมาก

เห็นรายชื่อหนังสือ เนื้อหาย่อ ๆ และบางข้อความที่ยกมาให้อ่านแล้ว ต้องขอแนะนำคำของ เรอเน เดส์การ์ต นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส เจ้าของประโยคอมตะ “ฉันคิด, ดังนั้น ฉันจึงเป็นอยู่” มาสรุปคุณค่าของวรรณกรรมคลาสสิก

“การอ่านหนังสือดี ๆ ทั้งหลายก็เหมือนกับการได้สนทนากับคนที่ดีที่สุดในหลายศตวรรษที่ผ่านมาจริง ๆ แล้วเหมือนกับการสนทนาที่มีการเตรียมการอย่างดี ที่พวกเขาจะเสนอเฉพาะส่วนที่ดีที่สุดของความคิดของพวกเขา”



# ภาคผนวก ๑

## บรรณบำบัดกับการแพทย์

แพทย์หญิงมจรดา สุวรรณโพธิ์  
ผู้อำนวยการสถาบันรักษาสุขภาพ

พลังของหนังสือปรากฏให้เห็นมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ โดยอริสโตเติลเชื่อว่า หนังสือกับศิลปะอย่างอื่นสามารถจะเร้าอารมณ์ให้เกิดผลในทางที่ดีแก่ตัวบุคคล หลักฐานจากห้องสมุด Thebes มีคำจารึกว่า “หนังสือคือโอสธสำหรับจิตวิญญาณ” “The Healing Place of the Soul” ต่อมาในช่วงศตวรรษที่ ๑๙ ได้มีการนำหนังสือมาใช้บำบัดอย่างจริงจัง

เริ่มแรกการบำบัดด้วยหนังสือ (Bibliotherapy) ถูกนำมาใช้ในทางการแพทย์ เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วยทางโรคประสาท โดยหนังสือเป็นเครื่องมือประกอบการบำบัดรักษาทางการแพทย์และทางจิตเวช เนื้อหาของหนังสือมักมีสาระที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้วิชาการใหม่ ๆ ช่วยให้คนไข้มองเห็นปัญหาของตนเองได้ทำความเข้าใจปัญหาและเกิดความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ซึ่งใช้วิธีการให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาส่วนตัวผ่านการอ่านหนังสือ ต่อมานิยมกันในสถาบันอื่น ๆ ทั้งในโรงเรียน ศูนย์ให้คำปรึกษา สถานกักกัน กลุ่มผู้ติดยา สถานพินิจเด็กและเยาวชน เป็นต้น

หนังสือเล่มแรกที้นำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการบำบัดรักษาผู้ป่วย คือ คัมภีร์อัลกุรอาน ในปี ค.ศ.๑๒๗๒ ที่โรงพยาบาลอัลมันเซอร์ กรุงโคโร ประเทศอียิปต์ โดยถือเป็นส่วนหนึ่งของการรักษาทางการแพทย์ จากความเชื่อทางศาสนานับเป็นแรงจูงใจในการใช้หนังสือในโรงพยาบาลประสาทและในคุก

จากการทบทวนวารสารทางการแพทย์พบว่า ในซีกโลกตะวันตกมีการใช้หนังสือให้กำลังใจผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (McAlister, 1950) เป็นตัวช่วยเยียวยาและบำบัดใจ (McDaniel, 1956) ใช้รักษาวัยรุ่น





ที่ตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า (Ackerson และคณะ, 1998) รวมทั้งทำให้แพทย์เข้าใจชีวิตผู้ป่วยเพิ่มขึ้นและรอบด้าน (Greenhalgh และ Hurwitz, 1999)

จนกระทั่งต้นศตวรรษที่ ๒๐ การบำบัดด้วยหนังสือจึงได้รับการยอมรับจากสมาคมนักบำบัดหนังสือของอเมริกา และได้รับการส่งเสริมอย่างจริงจัง ด้วยการจัดตั้งห้องสมุดประจำโรงพยาบาล เช่น โรงพยาบาลแมสซาชูเซตส์ โรงพยาบาลแม็คลิน เป็นต้น มีการประยุกต์ในหลักการทางจิตวิทยาและการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มาเป็นหนังสือคู่มือบำบัดด้วยตนเอง (Naylor และคณะ, 2010 Bolier และคณะ, 2013 Akhtar, 2012 และ Katie, 2018)

เมื่อการบำบัดด้วยหนังสือเริ่มแพร่หลายในอเมริกา ก็มีการริเริ่มนำเอาหนังสือประเภทต่าง ๆ มาใช้มากขึ้น ทั้งเรื่องสั้น นวนิยาย งานเขียนแนวจริยธรรม ศิลธรรม รวมถึงการใช้กวีนิพนธ์ ในการนำมาใช้บำบัดกันอย่างจริงจัง จนกระทั่งมีการก่อตั้งสถาบันกวีบำบัด (Poetry Therapy Institute) ขึ้นในรัฐแคลิฟอร์เนีย

ปัจจุบันมีการใช้หนังสือกว้างขวางขึ้น เพื่อวัตถุประสงค์หลัก ๒ ประการคือ

- ๑) ยกระดับจิตใจ เห็นคุณค่าชีวิต (social and emotional wellbeing)
- ๒) สร้างพลังและเห็นคุณค่าในตนเอง (increasing confidence and self-esteem)

จากงานวิจัยในต่างประเทศของ Amina Y และคณะ (2015) ผู้เข้าร่วม ๑๐๐ กว่าคน ใช้หนังสือในผู้ป่วยโรคกลุ่มโรคจิตเภทพบว่า การอ่านไม่ได้ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยให้ดีขึ้น แต่ได้รับผลดีระดับปานกลางในการเผชิญปัญหา และลดความเครียดได้ดีเมื่อเวลาผ่านไป ๖ เดือน

เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Erik H (2016) ที่ได้แสดงผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ หลังติดตามผลการอ่านอย่างต่อเนื่อง ๖ เดือน พบว่า การอ่านหนังสือสามารถลดอาการวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวล โรคอาการทางกายที่ไม่ทราบสาเหตุ (Somatoform disorder) ได้ใกล้เคียงกับการบำบัดของจิตแพทย์ ด้วยวิธีปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเลยทีเดียว



ในประเทศไทยก็มีการนำหนังสือมาใช้ในการบำบัดด้วยเหมือนกัน โดยมีงานศึกษาเด็กป่วยในโรงพยาบาล ผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก เยาวชนในสถานแรกรับเด็กชายภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อม ฯลฯ ผลจากการอ่านทำให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาที่เผชิญอยู่ จนถึงขั้นเกิดพัฒนาการในด้านใดด้านหนึ่งของตัวผู้อ่านได้ด้วยเหมือนกัน

การอ่านหนังสือเป็นกิจกรรมคลายใจได้เป็นอย่างดี ดังในกรณีของผู้ป่วยโรคจิตเภทซึ่งมีอาการซึมเศร้าท่านหนึ่ง เธอเปิดใจกับคุณหมอประจำตัว และอยากส่งต่อให้เพื่อนที่ทุกข์ใจ ลองใช้หนังสือเป็นเครื่องเยียวยาตนเอง

“ฉันชอบอ่านหนังสือ ช่วงเวลาที่ได้อ่าน ตอนรู้สึกสบาย ๆ มันเหมือนเป็นการชาร์จแบต เพิ่มพลังในการใช้ชีวิตประจำวัน หากได้อ่านในช่วงก่อนนอน จะรู้สึกดีมาก ๆ และจะเริ่มวันรุ่งขึ้นได้ดีกว่าเมื่อไม่ได้อ่าน

“บางครั้งในการเดินทางยาว ๆ บนรถโดยสาร ก็ดีไม่น้อยถ้าได้อ่านหนังสือ ฉันมักพกหนังสือติดตัวสองถึงสามเล่มเสมอ เวลาออกไปข้างนอก โดยเฉพาะตอนไปทำงาน ฉันมีเวลาบนท้องถนนประมาณ ๒ ชั่วโมง เป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีเยี่ยม

“แต่บางครั้งก็ไม่ได้อ่าน เพราะเล่นมือถือ ทั้งก่อนนอน เวลาว่าง หรือเวลาบนท้องถนน ฉันคิดว่าการเล่นมือถือ มันตื่นตาตื่นใจ แต่การอ่านหนังสือ สงบ เยือกเย็น เปรียบเสมือนเวลาเรากินเค้กของหวานกับการกินอาหารที่มีประโยชน์ มือถือเหมือนของหวาน ให้ความรู้สึกซาบซ่า ตื่นเต้น พอใจชั่วคราว การกินอาหารที่มีประโยชน์เหมือนการอ่านหนังสือ รสชาติไม่ได้ประทับใจแบบซาบซ่าเมื่อแรกที่รับประทาน แต่ให้คุณค่าทางโภชนาการในระยะยาว

“อันที่จริงแล้ว ฉันไม่ได้รู้สึกดีเท่ากันทุกครั้งที่อ่านหนังสือ วันใดที่วุ่นใจ มีเรื่องค้างใจ เมื่ออ่านหนังสือ ฉันไม่รู้รู้สึกสงบ ขณะอ่าน จิตใจมักแวบกลับมากลับไปหลายครั้ง ไม่สบายใจ แต่ก็อยากอ่านคงเป็นเพราะติดใจอารมณ์ที่ได้รับเมื่ออ่านหนังสือ ยามที่ไม่มีเรื่องกังวลใจ

“หนังสือที่ฉันชอบอ่าน ส่วนใหญ่เป็นหนังสือที่ดีต่อใจ เช่น หนังสือธรรมะ จิตวิทยา ฮาวทู บางครั้งก็อ่านนิยาย แต่ต้องเป็นเรื่องราวที่ไม่เร้าอารมณ์มาก เนิบ ๆ ช้า ๆ ค่อย ๆ ไปธรรมด ๆ

“การอ่านหนังสือไม่เพียงเป็นงานอดิเรกของฉันเท่านั้น เรื่องราวในหนังสือหลายเล่ม เป็นแรงบันดาลใจ แรงผลักดัน ให้ฉันดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีพลัง มีกำลังใจ และเตรียมพร้อมตนเอง ให้เผชิญกับปัญหาในอนาคต”



หนังสือกลับมาเป็นเพื่อนร่วมทางกับผู้คนอีกครั้ง ในกลุ่มผู้ป่วยด้วยโรคที่รักษาหายได้ยากอย่าง มะเร็ง ผู้ป่วยหลายคนใช้หนังสือเป็นหนึ่งในหนทางสงบจิตใจ หรือสืบทอดวิถีปฏิบัติตนให้อยู่ได้ยืนยาวอย่างมีความสุข หนังสือประเภท How to หรือหนังสือธรรมะ จึงเป็นอีกทางเลือกเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายต่อสู้กับมะเร็ง รวมถึงกับผลข้างเคียงจากการบำบัดต่าง ๆ การได้รับกำลังใจจากญาติพี่น้อง มีส่วนสำคัญในการฟื้นฟูจิตใจ จิตใจที่ดีส่งผลให้กำลังกายแข็งแรง ช่วยลดอาการข้างเคียงจากผลการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น อากาศคลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ และอาการปวด แต่อาจไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยมะเร็งช่วยเหลือตนเองได้ตามปกติ

น.ส.วิมล บุญยง หรือ หลวงพี่ป๊อป เมื่อครั้งเข้ารับการรักษาโรคมะเร็งปอดแล้วว่า ตอนนั้นรู้สึกทรมานมาก จนเกิดความสิ้นหวังในแพทย์แผนปัจจุบัน จึงแสวงหาหนทางรักษาใหม่ ๆ โดยกลับไปหาวิถีโบราณที่สุดคือ เดินธุดงค์ออกกำลังกาย ๑๕ กิโลเมตร จากห้วยขาแข้งมาที่วัดป่าเลไลยก์ จังหวัดนครสวรรค์ และได้อธิษฐานจิตต่อหน้าพระพุทธรูปปางลีลาองค์ใหญ่ว่าจะไม่ขอให้หายภายใน ๓ วัน ๗ วัน แต่ขอให้หายโดยปาฏิหาริย์ ระหว่างทางจะสวดคาถาชินบัญชร ๑๐๘ จบ หลังจากสิ้นสุดการเดินทางธุดงค์เมื่อกลับไปนอนพบว่า อาการเจ็บป่วยลดลงประมาณ ๕๐% วันต่อมาอาการเจ็บป่วยลดลงเหลือประมาณ ๑๐% วันต่อมาไม่มีอาการเจ็บเหลืออยู่เลย

หลวงพี่ป๊อปบอกว่า การป่วยหนัก ๆ ทำให้ได้ความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นว่า ถึงรักษา ก็ยังต้องตายอยู่ดี ดังนั้น เมื่อรักษาก็ตาย ไม่รักษาก็ตาย แต่เลือกที่จะรักษา เพื่อยืดชีวิตออกไปอีกสักหน่อย แล้วเอาช่วงเวลาที่ยืดออกไปนั้น มาทำประโยชน์ตน ประโยชน์โลก

เช่นเดียวกับนักแสดงอาวุโส เมตตา รุ่งรัตน์ ที่เคยป่วยเป็นโรคมะเร็ง จากเหตุที่สามีสูปบุหรี กระทั่งป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพองและเสียชีวิต ถึงแม้คุณเมตตาไม่ได้สูบบุหรี่ แต่เจ้าตัวต้องสูดควันบุหรีจากคนรอบข้าง ซึ่งก่อนหน้านั้นเคยป่วยมา ๑๐ กว่าโรค และเป็นโรคหนัก ๆ ทั้งนั้น อาทิ โรคมุมิแพ้ หอบหืด และมะเร็ง เจ้าตัวมองว่า เป็นเรื่องของระบบร่างกายและธรรมชาติ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับทุกคน ถ้าจิตเรafort ก็จะมีโรคร้ายไข้เจ็บ

เจ้าตัวจึงตัดสินใจนำธรรมะมาช่วยรักษาจิตใจ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง ตามแนวคิด “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว” จิตใจต้องเข้มแข็งเหนือร่างกาย ต้องอยู่เหนือโรค ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสู้กับโรคร้ายได้



พลังของหนังสือนอกจากจะอ่านได้ด้วยตนเองแล้ว ยังมีกิจกรรมอาสาสมัครนักรอ่านเพื่อการบำบัด ที่ใช้สื่อหนังสือนิทานในการกระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการที่เหมาะสม ให้แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา หมอขอเน้นย้ำว่า กิจกรรมนี้เกิดขึ้นจากครอบครัวที่พร้อมแต่ไม่เคยท้อ และชวนอาสาสมัครนักรอ่านไม่ว่าจะเป็นนิสิตนักศึกษา สำนักพิมพ์ มาช่วยยกระดับพัฒนาการของน้อง ๆ และเติมเต็มกำลังใจให้ผู้ปกครอง

## “เรื่องเล่าปันรัก” โดยแม่กุลและน้องเซสเตอร์

“แม่กุลใช้นิทานกับน้องเซสเตอร์แบบจริงจัง ตอนน้องอายุสองขวบกว่า ๆ ก่อนหน้านั้นก็ใช้มาบ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ เพราะน้องยังไม่มีสมาธิสัก แต่พอรู้ว่าน้องเป็นเด็กพิเศษ มีความต้องการพิเศษ ก็เลยเริ่มเอาหนังสือนิทานมาใช้แบบจริงจัง สม่ำเสมอ เพราะแม่กุลเองเริ่มสังเกตแล้วว่า เวลาไปโรงพยาบาลกับแม่ น้องจะชอบไปอยู่ตรงมุมหนังสือของโรงพยาบาล เมื่อโอกาสเปิด แม่จึงรีบเข้าไปนั่งกับน้องทันที และเปิดภาพไปพร้อม ๆ กันทีละหน้า และน้องก็ให้แม่อ่านให้ฟัง โดยบอกสั้น ๆ ว่า อ่าน แม่จึงรีบลงมืออ่านทันที เมื่อน้องสนใจ แม่ก็พาเข้าร้านหนังสือ เพื่อเลือกซื้อนิทานให้น้อง เล่มแรกที่ซื้อคือนิทานภาพ เพื่อใช้เปิดดูภาพและเปิดโลกจินตนาการให้กับน้อง นิทานที่เลือกมักเป็นเรื่องราวสั้น ๆ ภาพสวย ๆ และนิทานคำกลอน เพื่อต่อคำและฝึกพูดกับน้อง”

## กิจกรรม “นิทานสร้าง...ใจ”

กิจกรรมที่เกิดจากความตั้งใจของผู้ปกครอง ซึ่งเปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้ฟัง” มาเป็น “ผู้เล่า” ทำงานเชิงรุกด้วยการนำสื่อนิทานเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการไปใช้กับครอบครัว ในโรงเรียนเครือข่ายภายนอก และหอผู้ป่วยของสถาบันราชานุกูล

## เรื่องเล่าจากแม่สาวและน้องพลาย

“น้องพลายมีภาวะออทิสติก แม่สาวเริ่มใช้นิทานเมื่อตอนน้องพลายอายุประมาณ 4 ขวบ ไม่เคยคิด



ที่จะใช้นิทานกับลูกมาก่อน พอดีได้มีโอกาสเข้าร่วมโครงการอาสาสมัครนักอ่านเพื่อการบำบัดของทางสถาบันราชานุกูล นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ต้องใช้นิทานกับลูก

“เริ่มใช้ครั้งแรก แค่อธิบหนังสือมาแล้วเรียกมานั่งฟัง น้องพลายก็กรี๊ดแล้ว แถมยังฉีกหนังสืออีกด้วย เมื่อเรารู้สึกว่า

“โชคดียุคนั้นแม่สาวปรับอารมณ์ตัวเองมาบ้างแล้ว จึงพยายามควบคุมตัวเองไม่ให้โมโห ไม่จบแค่ตรงนั้น ต้องพยายามถึงที่สุด ทำทุกวิธีที่คิดว่าจะดึงความสนใจน้องพลายได้ ไม่ค่อยทำตามอารมณ์ลูก ไม่หยุดเล่าเมื่อลูกงอแงและต่อต้าน แต่จะใช้วิธีทำข้อตกลงและหาตัวประกอบมาเสริม เพื่อกระตุ้นความสนใจ เบี่ยงเบนอารมณ์และสิ่งที่ลูกกำลังเป็น เมื่อเรารู้สึกตัวเองได้ เราก็จะคุมลูกได้ ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรเราต้องตั้งสติ แล้วไม่เลิกล้มความตั้งใจที่จะอ่านกับลูก ไม่ไหวจริง ๆ ก็ไปเคลียร์กับตัวเอง เคลียร์สถานการณ์ก่อน แล้วกลับมาเล่า มาอ่านต่อจนจบ

“สู้นมาประมาณ ๖ เดือน กว่าน้องพลายจะยอมนั่งอ่านกับแม่แต่โดยดี และเลิกฉีกหนังสือ จนกระทั่งน้องพลายอายุ ๘ ขวบแล้ว ก็ยังมีการอ่าน เล่านิทานกันอยู่ทุกวัน แต่งเองตามสถานการณ์ที่เราอยากเสริมบ้าง เลือกรื่องที่อยากจะเสริมให้บ้าง และให้อ่านอิสระตามใจบ้าง”

กิจกรรม “นิทานสร้าง...ได้” เริ่มเมื่อปี ๒๕๕๗ ปัจจุบันแตกกิ่งก้าน “นิทานสานรัก” ต่อยอดไปถึงครอบครัวที่อยู่ในชุมชน เช่น โรงเรียนการศึกษาพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ เป็นต้น เริ่มต้นที่โรงเรียนสาธิตประชาวชิร

บรรดาคุณหมอก็คอยวัดผลความสำเร็จของกิจกรรมนี้พบว่า เด็กที่เข้าร่วมมีพัฒนาการด้านภาษา ความเข้าใจภาษา และทักษะทางสังคมดีขึ้นถึงร้อยละ ๘๐ อีกทั้งยังแอบสังเกตผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมว่ามีทักษะในการใช้สื่อหนังสือนิทานได้มากกว่าร้อยละ ๘๐ บรรดาคุณหมอจึงยอมปิดโครงการในแต่ละรุ่น

## เรื่องเล่าจากแม่หนึ่งและน้องนักบ

“ตอนที่ลูกอายุ ๑ ขวบครึ่ง ทราบว่าลูกมีภาวะออทิสติก ก็เกิดอาการซีเมเศร้าและเสียใจมาก กว่าจะกลับมาตั้งหลักได้ใช้เวลาหลายเดือน จึงเข้าสู่กระบวนการบำบัดตามขั้นตอนเรื่อยมาอย่างเข้มข้น ต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเริ่มใช้นิทานเป็นเครื่องมือร่วมในด้านพัฒนาการอย่างจริงจัง



“ตอนนั้นนักรบไม่มีนังเลย ยังวิ่งเยอะ นังน้อยมาก ไม่สบตา ไม่รอกอย ทุกอย่างไวติดจรวดหมด แม่เริ่มอ่านนิทานให้ฟัง ก็วิ่งมาปิดปากแม่ไม่ให้อ่าน เอาหนังสือนิทานไปเก็บ เป็นแบบนี้อยู่หลายเดือน แต่แม่ก็ไม่ลดละ อ่านต่อไปไม่เคยขาดเลยสักวัน เขาปิดปาก แม่ก็เล่า ไม่สนใจพฤติกรรมของเขา เอาหนังสือไปเก็บ แม่ก็จำได้ เล่าต่อได้ เอามืออุดหู ก็เข้าไปกระซิบข้างหู พยายามอย่างมาก อยากให้นักรบสนใจหนังสือ

“จนถึงวันที่เขาเลิกปิดปากเรา ยอมนังฟัง ไม่เอาหนังสือไปเก็บ ไม่อุดหู ไม่คลุมตัวในผ้า ไม่ส่งเสียงประหลาดกลบเสียงเรา ตีใจแบบบรรยายไม่ถูกเลย ตื่นตันทมาก เป็นปี กว่าจะรู้สึกแบบนี้”

จากกิจกรรมการเล่านิทาน ขยายผลเป็นถอดบทเรียน และเขียนออกมาเป็นเรื่องเล่าในรูปแบบสมุดภาพนิทาน ซึ่งนำพฤติกรรมของเด็กพิเศษมาถ่ายทอด ให้พ่อแม่คนอื่น ๆ ได้ใช้เสริมทักษะเด็ก ๆ ต่อไป จนมาถึงการระบอบาโควิด - 19 หมอก็ได้หยิบเรื่อง “ล้างมือกันเถอะ” มาเสริมเนื้อหาและผลิตเพิ่ม เพื่อให้เด็กพิเศษรอดจากโควิด - 19 ไปด้วยกัน แถมยังได้รับความสนใจจาก Save the Children แปลเป็นภาษายาวี เพื่อแจกเด็ก ๆ ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อีกด้วย

นอกจากหนังสือจะช่วยผู้ป่วยทั้งทางกายทางใจแล้ว หนังสือยังสามารถปรับเปลี่ยนคนร้ายให้กลายเป็นดีได้ อย่างในเรือนจำบราซิล มีโปรแกรมให้นักโทษอ่านหนังสือเพื่อลดจำนวนวันต้องโทษ โดยอ่านหนังสือ ๑ เล่ม ลดโทษได้ ๔ วัน

แต่นโยบายนี้เชื่อว่าจะอ่านได้แบบไร้ขอบเขต หนังสือที่ทางเรือนจำเลือกให้อ่านจะเป็นนวนิยาย วรรณกรรมคลาสสิก ปรัชญา วิทยาศาสตร์ และไม่สามารถอ่านอย่างหนักหน่วงได้แบบคนทั่วไป โดย ๑ ปีสามารถอ่านได้เต็มที่ ๑๒ เล่ม

นอกจากต้องอ่านแล้ว ยังต้องเขียนความเรียงเกี่ยวกับหนังสือที่อ่าน ว่าเข้าใจอะไรบ้าง อาจเขียนเกี่ยวกับแนวคิดที่ได้จากเรื่องนั้น ๆ ตัวละคร ภาษาที่ใช้ ฯลฯ เพื่อปรับความคิดของนักโทษ ให้พวกเขาได้เรียนรู้มุมมองใหม่ แนวคิดใหม่ ๆ จากการอ่านและการเขียน

ทั้งหมดนี้คือหลายกรณีที่หนังสือเข้ามาเยียวยา ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของผู้คน จนทำให้บรรณบำบัดกลายเป็นแนวทางที่วงการแพทย์ทั่วโลกต่างให้ความสนใจ



## เอกสารอ้างอิง

๑. ถนอมนวนล หิริญเทพ. ในระหว่างเงามีติดกับแสงสว่าง: อัตลักษณ์อดีตในนวนิยายเรื่อง เดอะ สปีด ออฟ ดาร์ก (The speed of dark) ของอลิซาเบทมูน (Elizabeth Moon).วารสารอักษรศาสตร์. (๒๕๖๑), ๒๒๗-๒๘๔.
๒. Amina Y et all. Intervention to improve the experience of caring for people with severe mental illness: systemic review and meta-analysis.BJPsych (๒๐๑๕), ๒๖๘-๒๗๔.
๓. Erik H. Et all. Exposure-based cognitive-behavioural therapy via the internet and as bibliotherapy for somatic symptom disorder and illness anxiety disorder:randomised controlled trial.BJPsych (๒๐๑๖), ๔๐๗-๔๑๓.
๔. Georgina K and Cynthia T. Self-help treatments for childhood obsessive-compulsive disorder including bibliotherapy.Downloaded from <https://www.cambridge.org/core>. IP address: 49.229.189.139, on 16 Nov 2019 at 04:53:59, subject to the Cambridge Core terms of use, available at <https://www.cambridge.org/core/terms>. <https://doi.org/10.1017/9781108235655.016>
๕. N.D. Macaskill” Selp-help books for depression. Psychiatric Bulletin(๑๙๙๐), ๒๖-๒๘.
๖. Richard E, James D and Brondon A. Popular self-help books for anxiety, depression and trauma : How scientifically grounded and useful are they?.Professional Psychology. (๒๐๐๘), ๕๓๗-๕๔๕.
๗. Sarah McNicol. Theories of bibliotherapy from Part 1 - History and theory of bibliotherapy. Manchester Metropolitan University DOI: <https://doi.org/10.29085/9781783303434.00> pp 23-40
๘. Steven L.Preventing criminal recidivism through mental health and criminal justice collaboration.Psychiatric Services (๒๐๑๖), ๑๒๐๖-๑๒๑๒.
๙. Zagorka B et all. Multicomponent treatment in day hospital for adolescents : A case of good practice.Psychiatric Services (๒๐๑๖), ๙๔๓-๙๔๕.



## ภาคผนวก ๒

### นิทานกับพัฒนาการเด็กพิเศษ

ปรภรณ รตนภกรรณ  
นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ, สถาบันราชานุกูล

นิทานเป็นสื่อที่ดีที่สุดในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ไม่ว่าจะเป็เด็กปกติหรือเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา นิทานอาจไม่มีเสียงประกอบ ไม่มีภาพเคลื่อนไหวให้หน้าตื่นเต็น แต่สิ่งที่นิทานมีคือ “ผู้เล่า” เคยมีหลายท่านกล่าวไว้ว่า นิทานจะมีชีวิตได้ ก็ต่อเมื่อมีคนเล่า และคนเล่าที่จะทำให้เด็กมีความสุขที่สุด ไม่ใช่คนเล่านิทานมีอาชีพคนใด แต่คือ “พ่อแม่” ของพวกเขาเหล่านั้นเอง หากพ่อแม่เปิดใจทำความรู้จัก และตั้งใจใช้นิทานให้ก่อเกิดประโยชน์ จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และแก้ไขปัญหาลพฤติกรรมของลูก ๆ ได้อย่างมั่นคง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องอาศัยความสม่ำเสมอ ความต่อเนื่องและความเชื่อมั่นว่านิทานส่งเสริมพัฒนาการได้จริง

ข้อดีของการมีผู้เล่าคือ การทำให้นิทานไม่ใช่การสื่อสารทางเดียว (One way communication) เหมือน Tablet หรือ Smartphone ที่มีเพียงจอตัวต่อตัวกับเด็ก เกมต่าง ๆ กระตุ้นให้เด็กต้องการเป็นผู้ชนะเท่านั้น แต่นิทานจะกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้วิธีการชนะอย่างสวยงามและแพ้อย่างเข้าใจ

วิธีการสู่เป้าหมายเหล่านั้นคือ พ่อแม่ต้องใช้ตัวละครในนิทานเป็นเสมือนตัวแทนของเด็ก อาจสร้างเรื่องต่อยอดขึ้นมา หรืออาจเพิ่มเติมเสริมแต่งจากเนื้อเรื่องเดิม เพื่อให้ใกล้เคียงกับตัวเด็กมากขึ้น จากนั้นค่อย ๆ สร้างชีวิตและจินตนาการจากนิทาน ดึงนิทานให้กลายมาเป็นสิ่งที่จับต้องได้ เห็นภาพได้ และเคลื่อนไหวได้ นั่นหมายถึง “ผู้เล่า” จะต้องเป็น “ผู้แสดง” ด้วยเช่นกัน





หากเล่าไปบ่อยครั้งมากขึ้น แล้วลูก ๆ เชื่อฟังที่ถูกต้องมากกว่า ก็ไม่ต้องน้อยใจ แต่ควรตั้งใจที่ได้ ทำให้เด็กเชื่อ และมีต้นแบบในการทำสิ่งดีตาม จนกลายเป็นพฤติกรรมที่ดีในอนาคต

นิทานกับพัฒนาการเป็นของคู่กัน ถ้าพ่อแม่เล่านิทานให้เด็กบ่อยเท่าไร พัฒนาการก็จะมีการเติบโตก้าวหน้ามากขึ้นเท่านั้น เพราะนิทานมีเรื่องราวที่สามารถเชื่อมโยงกับปัญหาหรือทักษะที่บกพร่องในชีวิตประจำวันของเด็กได้ สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญาหรือเด็กพิเศษนั้น นิทานสามารถช่วยสร้างทักษะอย่างเป็นรูปธรรมแก่เด็กกลุ่มนี้ได้ ทำให้มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้น แต่ยังคงต้องยึดหลักที่ว่า “ทำซ้ำๆ ย้ำบ่อยๆ” หรืออาจกล่าวได้ว่า ต้องมีการเล่านิทานให้เด็กฟังอย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

พัฒนาการที่สำคัญที่เกิดจากการเล่านิทาน ๓ ด้านหลัก คือ

๑. ทักษะด้านความเข้าใจภาษา เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการฟังและความสนใจ การตอบสนอง ต่อท่าทางหรือคำสั่งง่ายๆ การเลือกระหว่างของหลายอย่าง การทำตามคำสั่งเกี่ยวกับลักษณะหรือ ตำแหน่งของสิ่งของ นิทานเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารด้วยภาษา เด็กเรียนรู้ที่จะออกเสียงพูดเพื่อ สื่อความหมายให้คนอื่นเข้าใจด้วยการฟังคนอื่นพูด การเล่านิทานเป็นการกระตุ้นให้เด็กมีทักษะ ในการเป็นผู้ฟังที่ดี

๒. ทักษะด้านการใช้ภาษา เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องกับการเปล่งเสียง การเลียนเสียง เลียนแบบ การกระทำ การแสดงท่าทางเพื่อสื่อออกไปให้คนอื่นรู้และเข้าใจว่าเราต้องการอะไร พ่อแม่ต้องเป็นผู้ นำ หรือเป็นตัวแบบที่ดีในการพูดหรือออกเสียงนำ ซึ่งเป็นการฝึกด้านการใช้ภาษาและการออกเสียงที่ดีได้ การอ่านนำแล้วให้ลูกพยายามพูดตามพ่อแม่หรือต่อคำ ทำให้เด็กสามารถจดจำภาษาที่พ่อแม่ใช้อย่าง สม่าเสมอได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการเล่านิทานที่เป็นคำคล้องจองหรือนิทานคำกลอน หรือบางท่านใช้นิทาน ที่มีคำสรวล ให้ลูกพูดต่อคำที่ซ้ำ ๆ หรือออกเสียงใกล้เคียงกัน



๓. ทักษะสังคม นิทานหลายเรื่องที่มีเนื้อหาเป็นทักษะเกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นในสังคม เช่น การสวัสดี ขอบคุณ ขอโทษ การรอคอย เป็นต้น ทักษะนี้นับเป็นทักษะสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ นิทานจะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิถีชีวิตของสังคม เด็กจะเรียนรู้และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และค่านิยมของสังคม จากการได้ฟังนิทาน

นอกจากนี้ยังแนะนำให้ครอบครัวใช้การเล่านิทานเป็นกิจกรรมของครอบครัว ช่วยกระชับความสัมพันธ์กัน ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีเวลาอยู่ด้วยกัน อาจให้พี่หรือน้องเป็นผู้เล่าบ้าง ผู้ฟังบ้าง ผู้แสดงบ้าง เพื่อสร้างคุณค่าและตระหนักถึงบทบาทในการดูแลกันและกันในครอบครัว และเมื่อวันหนึ่งที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ดูแลลูกด้วยตนเองแล้ว พี่หรือน้องนี้จะเป็นคนสำคัญในการช่วยเหลือดูแลพี่หรือน้องคนพิเศษของเขาต่อไปได้

และนี่ก็คือความพิเศษของ นิทานกับพัฒนาการเด็กพิเศษ นั่นเอง





## ภาคผนวก ค

### การจัดการความเครียดสำหรับประชาชน

รัชฎาภรณ์ เอื้ออำนาจ  
นักจิตวิทยาคลินิก สถาบันราชภัฏกุล

การเผชิญกับความเครียด เป็นสิ่งหนึ่งที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งประเทศไทยต้องเผชิญปัญหาที่มีเข้ามาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในเรื่องของภาวะคุกคามด้านสุขภาพจากปัญหาฝุ่น PM 2.5 โควิด-19 ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านการเมืองภายในประเทศ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ และเหตุการณ์ความรุนแรงต่าง ๆ

ในมุมมอง ความเครียดเป็นแรงผลักดัน ให้คนเราเตรียมพร้อมที่จะรับมือและเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แต่ความเครียดที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิต

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะควบคุมความเครียดของตนเอง การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ทำให้เราสามารถสร้างสมดุลในการใช้ชีวิต และดำรงอยู่ในสถานการณ์นั้นได้

เทคนิคการจัดการความเครียดที่น่าสนใจมีอยู่มากมาย อาทิ

เทคนิคที่ ๑ การหาที่มาและสาเหตุของความเครียด

ผ่านการสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น จะทำให้เรามองเห็นสาเหตุของความเครียดที่แท้จริง เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง นำไปสู่การควบคุมระดับความเครียด ไม่ให้มีมากเกินไป

เทคนิคที่ ๒ การปรับเปลี่ยนมุมมองและยอมรับสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อเกิดสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ลองปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์นั้น





เช่น แทนที่จะมองว่าเป็นสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคาม ลองเปลี่ยนเป็นว่า สถานการณ์นั้นเข้ามาเพื่อทดสอบความสามารถของเรา ทำให้เรามีการวางแผนและการเตรียมความพร้อมที่ดีขึ้น จะช่วยให้ระดับความเครียดที่มีอยู่ลดลง และเปลี่ยนเป็นแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

ลองจัดลำดับสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น ว่าสถานการณ์ใดที่เราสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง สถานการณ์ใดที่ยากต่อการควบคุม การพยายามควบคุมทุกอย่างไม่เป็นผลดี นอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตแล้ว ยังทำให้ประสิทธิภาพในการจัดการปัญหาของเราลดลงอีกด้วย

### เทคนิคที่ ๓ เรียนรู้เทคนิคผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง (relaxation technique)

เพื่อช่วยคลายความตึงเครียด ทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ลดความเมื่อยล้า และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ คลายความกลัว และความวิตกกังวลลง เมื่อร่างกายผ่อนคลาย จะทำให้อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง มีการใช้ออกซิเจนลดลง มีการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ลดลง สมอส่วนที่มีการตอบสนองต่อระบบประสาทอัตโนมัติทำงานลดลง ทำให้การหายใจช้าลง หัวใจเต้นช้าลง แต่มีการไหลเวียนโลหิตในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และผิวหนังมีความต้านทานขึ้น เทคนิคการผ่อนคลายมีหลายวิธี ได้แก่

#### ๑. ผี๊กการหายใจแบบสงบ

เป็นการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมและกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วยทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น อาจเป็นท่านอนหงายราบ ท่านั่ง หรือทำศีรษะสูง หลังจากนั้นวางมือหนึ่งบนบริเวณท้องใต้ลิ้นปี่ และวางอีกมือหนึ่งบริเวณตรงกลางหน้าอก เริ่มหายใจเข้าช้า ๆ และลึก ๆ ทางจมูก โดยให้สังเกตว่าบริเวณหน้าท้องจะโป่งออก จนรู้สึกว่ามีมือข้างที่วางบนบริเวณท้องเคลื่อนสูงขึ้น ขณะที่มือที่วางบนหน้าอกจะเคลื่อนน้อยมาก หลังจากนั้นให้หายใจออกช้า ๆ ทางปากคล้ายผีวปาก การผี๊กหายใจแบบสงบนี้ช่วยลดความวิตกกังวลลงได้ ควรทำครั้งละ ๑๕-๒๐ นาที วันละ ๑-๒ ครั้ง



## ๒. ฝึกการออกกำลังกาย

โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ไม่หักโหม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผ่อนคลาย และเพิ่มการไหลเวียนโลหิต

๓. ฝึกการคลายกล้ามเนื้อโดยการออกกำลังกาย คล้ายกับการสะกดจิตตนเองให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน เช่น คลายมือ กำมือ ยืดแขน งอแขน การฝึกคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง รู้สึกสบายตัวขึ้น และเมื่อร่างกายสบายตัวขึ้น จิตใจก็จะผ่อนคลายความเครียด

เทคนิคที่ ๔ การพูดคุยกับผู้อื่น การพูดระบายกับบุคคลที่เราารู้สึกปลอดภัยและเข้าใจเรา เช่น การพูดคุยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว เป็นวิธีการหนึ่งในการจัดการความเครียดที่ได้ผลดี โดยมีงานวิจัยพบว่า การพูดระบายกับคนที่เราไว้วางใจ จะทำให้ฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการต่อสู้หรือถอยหนีลดลง จนสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้

### เทคนิคที่ ๕ การหาเวลาว่างเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

การจัดสรรเวลานอกให้ตนเองได้ทำในสิ่งที่ชอบและสร้างความสนุกเพลิดเพลิน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้จิตใจมีความพร้อมตั้งรับกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความเครียดจะมีผลทำให้ระดับความเครียดที่มีอยู่เพิ่มขึ้น และไม่เกิดประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา ตรงกันข้ามการทำกิจกรรมที่เราเกิดความผ่อนคลายและเพลิดเพลิน จะทำให้มีพลังต่อสู้กับปัญหาได้มากขึ้น

กิจกรรมในการผ่อนคลายของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ลองสำรวจว่าทำกิจกรรมใดแล้วทำให้จิตใจเราสุขสงบ เช่น การเล่นเกม การดูหนัง ฟังเพลง ไปออกกำลังกายนอกบ้าน หรือการอ่านหนังสือ ฯลฯ ล้วนสามารถสร้างสมาธิและความสงบทางใจได้



## เอกสารอ้างอิง

---

1. Lawrence, R, Melinda, M.A., and Robert, M.A. Stress Management. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm> (๒๐๑๙)
๒. Smitha Bhandari. Learn tip for managing stress in your life. <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management.>(๒๐๒๐)



## ภาคผนวก ๕

### วรรณกรรมอ่านง่าย

หนังสือเป็นเหมือนต้นไม้ในป่าซึ่งมีอยู่มากเหลือเกิน ถ้าเป็นไปได้ เราคงอยากโอบกอดต้นไม้ทุกต้น ทว่าถึงต้องใช้เวลาทั้งชีวิต เราก็ไม่สามารถกอดต้นไม้ทั้งหมดได้ ดังนั้นสิ่งที่เราต้องทำคือ เลือกต้นไม้ บางต้น ต้นที่พิเศษ อบอุ่นใจเมื่อได้กอด ผ่อนคลายเมื่อได้อยู่ใต้ร่มเงา

โครงการ “อ่านง่ายใจ” เป็นการร่วมมือกันของหลายหน่วยงาน ได้แก่ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรม การอ่าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต และ ธนาคารจิตอาสา รวมถึงศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ นักวิจารณ์ วรรณกรรม นักวิชาการ นักวิจัย จิตแพทย์ นักการ์ตูน และบรรณาธิการสำนักพิมพ์ ซึ่งเห็นความสำคัญ ของการใช้หนังสือเป็นเครื่องช่วยเยียวยาจิตใจ เมื่อเรटकอยู่ในความเครียด ภาวะซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือห้วงอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อื่น ๆ

คณะทำงานเริ่มนับหนึ่งกันตั้งแต่ปลายปี ๒๕๖๒ ต่อเนื่องมาจนถึงต้นปี ๒๕๖๓ จึงได้คัดเลือกหนังสือ ๑๐ เล่ม จากรายชื่อหนังสือจำนวนมากที่ได้เสนอกันเข้ามา ประเดิมเป็น “วรรณกรรมอ่านง่าย ชุดที่ ๑” ตามรายละเอียดดังนี้





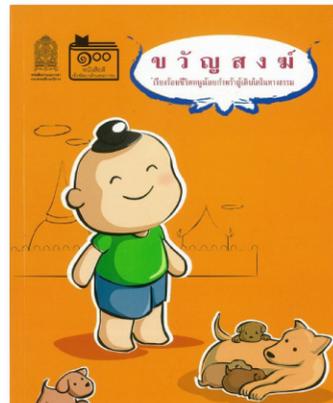
## ๑. ขวัญสงฆ์

ผู้แต่ง : ชมัยภร แสงกระจ่าง

สำนักพิมพ์ : คมบาง

เรื่องย่อ

“ขวัญสงฆ์” ของ ชมัยภร แสงกระจ่าง ได้รับการคัดสรรให้เป็นหนึ่งในเก้าของวรรณกรรมเยาวชนยอดเยี่ยมในสมัยรัชกาลที่ ๙ ตามแนวคิดศาสตร์พระราชานี้ที่เขียนเป็นร้อยกรอง (กลอนแปด) ซ่อนไว้ในรูปร้อยแก้ว แต่สามารถอ่านเป็นร้อยแก้ว หรือจะอ่านเป็นท่วงทำนองร้อยกรองก็ได้ หนังสือเล่าเรื่องราวชีวิตของขวัญสงฆ์ เด็กชายกำพร้าที่ถูกนำมาทิ้งไว้ที่ลานวัดตั้งแต่วัยแบเบาะ ซึ่งได้รับการฟูมฟัก เลี้ยงดู และอบรมสั่งสอนจากหลวงตาเจ้าอาวาสให้ก้าวพ้นความทุกข์และความอยากได้อย่างมีต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต โดยเฉพาะความอยากมีพ่อแม่และครอบครัว และคำชี้แนะของหลวงพ่อก็เป็นแนวทางให้ขวัญสงฆ์เติบโตขึ้นอย่างงดงามในทางธรรม



บางส่วนจากหนังสือ

● “... คนเรานึกกันได้ให้คำนิ่ง แต่ต้องรู้เท่าทันซึ่งใจตนเอง หากผิดไปต้องสำนึกสารภาพ ต้องแก้ไขข้อบาป โดยรีบเร่ง ความชั่วเหมือนสีด้าตามละเลง จงกล้าเกรงรีบเติมสีขาวปล้น ไม่มีอะไรแก้ไขไม่ได้เชื่อตาเถิด แม้จะเกิดอะไรอย่างไรวุ่นวัน ยิ่งเก็บงำความผิดยิ่งติดพัน ยิ่งนานวันยิ่งเก็บกดไม่ลดรา” (หน้า ๔๑)

● เมื่อจะเกิดเลือกไม่ได้ไม่ใช่หรือ  
หากเลือกทำเลือกเป็นเห็นเพียงพอ  
เมื่อจะเป็นเลือกได้ไม่ใช่หรือ  
เมื่อเลือกเป็นแล้วเป็นเต็มชีวิต

แต่เกิดแล้วนั่นคือต้องสานต่อ  
กรรมย่อมก่อกรรมให้ได้กรรมดี  
มีสองมือสรรค์สร้างให้เต็มที่  
ทุกนาทีคือชีวิตลิขิตตน (หน้า ๑๕๙)



## ๒. ความสุขของกะทิ ฉบับลายเส้น

ผู้แต่ง : งามพรรณ เวชชาชีวะ

ผู้วาดภาพ : วิศุทธิ์ พรนิมิตร

สำนักพิมพ์ : แพรวสำนักพิมพ์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง  
เรื่องย่อ

“ความสุขของกะทิ ฉบับลายเส้น” นิยายภาพผลงานของ วิศุทธิ์ พรนิมิตร นักวาดการ์ตูนที่นำนวนิยายเรื่อง “ความสุขของกะทิ” ของ งามพรรณ เวชชาชีวะ ที่ได้รับรางวัลวรรณกรรมสร้างสรรค์ยอดเยี่ยมแห่งอาเซียน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๙ มาเสนอในรูปแบบการ์ตูนช่อง บอกเล่าเรื่องราวของกะทิ หรือ ณกมล เด็กหญิงวัย ๙ ขวบ ที่แม่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง จนทำให้กะทิต้องตกอยู่ในอันตรายถึงชีวิต

ขณะที่อายุ ๒ ขวบ แต่รอดชีวิตมาได้ด้วยความช่วยเหลือของทอง เด็กวัดที่ต่อมาเป็นเพื่อนรุ่นพี่ที่สนิทกับกะทิ หลังจากอุบัติเหตุครั้งนั้น แม่จึงตัดสินใจฝากกะทิอยู่ในความดูแลของตา (อดีตทนายความที่มีชื่อเสียงในกรุงเทพฯ) กบยาย (อดีตเลขานุการของนายใหญ่ของโรงแรม ๕ ดาวในกรุงเทพฯ) ที่ตัดสินใจย้ายกลับมาใช้ชีวิตบ้านปลายอย่างเรียบง่ายที่บ้านเกิดในต่างจังหวัด ตลอดเวลาที่อยู่กับตา ยาย กะทิยังคงคิดถึงและอยากพบแม่อยู่ทุกวัน จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อกะทิอายุ ๙ ขวบ เธอก็ได้มีโอกาสพบแม่ก่อนแม่จะจากไปตลอดกาล



บางส่วนจากหนังสือ

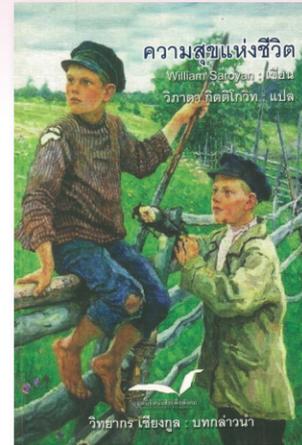
- แม่บอกว่า คนเราต้องมีความฝัน และทำแต่ละวันให้ดีที่สุดไปพร้อม ๆ กันด้วย (หน้า ๑๗๐-๑๗๑)
- จักรวาลนี้กว้างใหญ่นัก มนุษย์ตัวจ้อยจะมีอำนาจอะไร เพียงแห่งนมองฟ้าก็ดูจะปลดศักดา และความมุ่งหวังเกินตัวให้หมดสิ้นไปได้ในบัดดล เหลือเพียงหัวใจดวงเล็ก ๆ ในอก ที่เต้นอย่างเจียมเนื้อเจียมตัว และเฝ้าหาความสุขตามอัตภาพ ไม่ต้องการสิ่งใดที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องการสิ่งใดที่อยู่ไกลตัว (หน้า ๒๒๓-๒๒๔)
- บางทีชีวิตก็ไม่มีความอธิบาย แม่เคยบอกไว้อย่างนั้นไม่ใช่หรือ (หน้า ๒๔๓)



### ค. ความสุขแห่งชีวิต (The Human Comedy)

ผู้แต่ง : วิลเลียม ซาโรยัน (William Saroyan)  
ผู้แปล : วิภาดา กิตติโกวิท  
สำนักพิมพ์ : มูลนิธิหนังสือเพื่อสังคม  
เรื่องย่อ

วรรณกรรมเยาวชนเรื่อง “ความสุขแห่งชีวิต” (The Human Comedy) ของ วิลเลียม ซาโรยัน (William Saroyan) นักเขียน กวี และนักเขียนบทละครชาวอเมริกันเชื้อสายอาร์เมเนีย เล่าถึงเรื่องราวชีวิตของครอบครัวแมคคอลลีย์ ในเมืองอิธระคา แคลิฟอร์เนีย ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ ๒ แม้ว่าครอบครัวแมคคอลลีย์จะยากจน แต่ก็เปี่ยมล้นไปด้วยความเข้าใจ รอยยิ้ม เสียงดนตรี ความรักและความเข้าใจของมิสซิสแมคคอลลีย์ แม้ผู้เป็นเสาหลักของครอบครัวแทนที่แม่ทิว สามีที่เสียชีวิตไปแล้ว เธอต้องอดทนเลี้ยงดูลูกชายและลูกสาววัยเรียน ๓ คน แต่เธอก็อยู่รอดได้เพราะความดี ความรัก และความเอื้ออาทร ทั้งในครอบครัวและจากคนรอบตัว นับแต่เพื่อนในชุมชน จนถึงครูในโรงเรียน และคนอื่น ๆ



บางส่วนจากหนังสือ

- “จำไว้นะลูก” แม่พูด “จง ให้ เสมอ ให้ทุกอย่างที่ลูกมี แต่ต้องทำไปอย่างโง่ ๆ ลูกต้องให้อย่างไม่ยั้ง ลูกต้องให้แก่ทุกคนที่ผ่านมาในชีวิต แล้วจะไม่มีอะไรหรือใครสามารถจะม้อานาจากหลอกลูกได้ เพราะถ้าลูกให้แก่ขโมย เขาก็จะขโมยจากลูกไม่ได้ แล้วเขาเองก็จะไม่ได้เป็นขโมยอีกต่อไป และยิ่งลูกให้มากเท่าไร ก็ยิ่งต้องให้มากขึ้นเท่านั้น” (หน้า ๒๐)
- ... คนเราถ้าไม่มีความสงสาร เขาจะโหดร้ายป่าเถื่อนและยังไม่ใช้คนที่แท้จริง เพราะจากความสงสารนั่นเอง เราจะสามารถเอาน้ำมันหอมที่ใช้การเหยียวยาออกมาได้ จึงมีแต่คนดีเท่านั้นที่ร่ำให้ ถ้าคนใดไม่เคยร่ำให้กับความเจ็บปวดของโลก เขาจะต่ำกว่าภูสลิตินที่เขาอย่าผ่านไป ... แต่จิตของคนที่ปราศจากความสงสาร จะแห้งแล้งและไม่ก่อให้เกิดผลอันใดเลย - หรือจะมีแต่ความโอหังซึ่งทำยที่สุดก็ต้องฆ่าไม่สิ่งใดก็สิ่งหนึ่ง - ฆ่าสิ่งใด ๆ หรือแม้กระทั่งชีวิตมนุษย์ด้วยกัน ... (หน้า ๑๗๑)



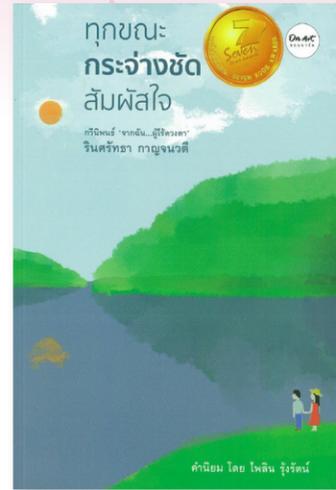
## ๔. ทุกขณะกระจ่างซัดสัมพันธ์ใจ

ผู้แต่ง : รินศรัทธา กาญจนวดี

สำนักพิมพ์ : ออน อาร์ต

เรื่องย่อ

หนังสือรวมบทกวี “ทุกขณะกระจ่างซัดสัมพันธ์ใจ” ของ รินศรัทธา กาญจนวดี กวีผู้ไร้ดวงตา ได้รับรางวัลชนะเลิศ ประเภท กวีนิพนธ์ รางวัลเซเว่นบุคอวอร์ด ครั้งที่ ๑๖ ประจำปี ๒๕๖๒ หนังสือเล่มนี้เป็นประสบการณ์ชีวิต การเรียนรู้ และการเยียวยาจิตใจ ของกวีผู้เขียนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแบ่งเนื้อหาเป็น ๔ ตอน คือ “โลกอีกดวงของผู้ไร้ดวงตา” “ประจักษ์ค่าชีวิต (แม่มีตแสง)” “รู้สึก ความรัก และความเปลี่ยนแปลง” และ “ปัญญากระจ่างแจ้ง ด้วยความคิด” โดยกวีได้แสดงมุมมอง ความเข้าใจคุณค่าชีวิต แสดง ความรู้สึกและปัญญา ต่อชีวิตในโลกปัจจุบัน โดยเน้นว่าต้องใช้ปัญญาและสติในการกำกับความคิดและ การกระทำของตน เพื่อชี้ทางเดินทางถูกต้องให้ชีวิต



บางส่วนจากหนังสือ

- ...โลกความจริงมีดียิ่งกว่า “หลับตาสนิท”

ยังมีสิทธิ์เห็นความงามความสดใส

เมื่อหลับตา “กลีบสว่าง” กว้างและไกล

ฉันมี “โลกดวงใหญ่” อยู่ในนั้น ... (“โลกอีกดวงของผู้ไร้ดวงตา”, หน้า ๒๓)

- ...หนังสือชีวิตเจ้าเจ้าต้องเขียน

จากบทเรียนทั้งหมดเป็นบทใหญ่

สิ่งเดียวที่ครูย่าจำใจ

“เก่งอย่างไร” โลกไม่เอา ... ถ้าเจ้าเลว (“จากครูสู่ศิษย์”, หน้า ๑๓๕)



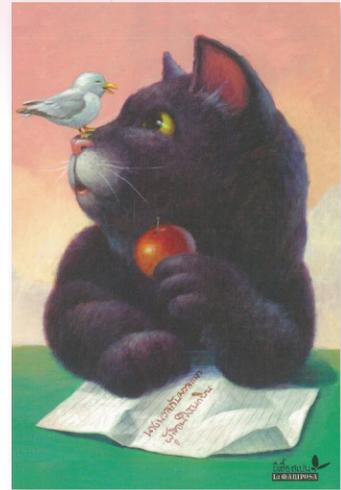
## ๕. นางนวลกับมวลแมวผู้สอนให้คนบิน

ผู้แต่ง : หลุยส์ เซปุลเบดา  
ผู้แปล : สถาพร ทิพย์ศักดิ์  
สำนักพิมพ์ : ฟ้าสีอ่อน  
เรื่องย่อ

“นางนวลกับมวลแมวผู้สอนให้คนบิน” วรรณกรรมเยาวชนขนาดสั้นของ หลุยส์ เซปุลเบดา นักเขียนชิลีที่ลี้ภัยเผด็จการทหารในประเทศไปตั้งรกรากอยู่ในสเปน หนังสือเล่มนี้นำเสนอเรื่องราวของมิตรภาพระหว่างสัตว์ต่างสายพันธุ์ที่ช่วยเหลือกันในยามยาก ระหว่าง ซอร์บาส แมวสีดำตัวที่อ้วนพีแห่งท่าเรือฮัมบูร์ก ที่ได้พบกับ เคนกาซี แม่นกนางนวลสาวขจนเงินที่กำลังจะตาย เพราะร่างกายอ่อนแอจากการเอาชีวิตรอดในการบินจากกลางทะเลมาจนถึงชายฝั่ง ขณะที่ขนของเธอเกาะติดกันแน่นจากคราบน้ำมันในทะเล ก่อนตายเคนกาซีได้ใช้แรงเฮือกสุดท้ายวางไข่ไว้ ๑ ฟอง และขอสัญญาจากซอร์บาสว่า ๓ ข้อ คือ ๑) สัญญาว่าจะไม่กินไข่ที่เธอออกไข่มา ๒) สัญญาว่าจะดูแลรักษาไข่จนฟักออกมาเป็นตัว และ ๓) สัญญาจะสอนมันบิน แม้สัญญาที่ซอร์บาสให้ไว้จะทำได้ยาก แต่ซอร์บาสและผองเพื่อนบรรดามวลแมวแห่งท่าเรือฮัมบูร์กก็พยายามศึกษาหาหนทางเพื่อที่จะรักษาสัญญาไว้ให้ได้

บางส่วนจากหนังสือ

- “... เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจคุณค่า เคารพ และรักสิ่งมีชีวิตที่แตกต่างจากพวกเรา การยอมรับ และรักสิ่งซึ่งเหมือนตัวเรานั้นเป็นเรื่องง่ายมาก แต่การปฏิบัติต่อผู้อื่นที่แตกต่างจากเราเป็นเรื่องยากยิ่ง เธอช่วยให้เราทำได้สำเร็จ...” (หน้า ๑๒๒)
- “ผู้กล้าบินเท่านั้น จึงจะบินได้” (หน้า ๑๖๔)



## ๖. เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม (แปลจาก Colorful)

ผู้แต่ง : โมริ เอโตะ (Eto Mori)

ผู้แปล : วิยะดา คาวางุจิ

สำนักพิมพ์ : JBOOK ในเครือ IMAGE

เรื่องย่อ

วรรณกรรมเยาวชนเรื่อง “เมื่อสวรรค์ให้รางวัลผม” (Colorful) ผลงานของ โมริ เอโตะ (Eto Mori) นักเขียนชาวญี่ปุ่น ได้รับรางวัลซังเคียอดนิยมของวัยรุ่นญี่ปุ่น มียอดจำหน่ายสูงเป็นอันดับ ๒ ของปี ค.ศ. ๑๙๙๘ นำเสนอเรื่องราวของ ‘ผม’ วิทยุณณผู้โชคดีที่ได้รับโอกาสให้กลับมาเรียนรู้ เข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของชีวิต พร้อมทั้งแก้ไขความผิดที่ได้ตัดสินใจฆ่าตัวตายเพราะอารมณ์ชั่ววูบ ‘ผม’ ได้อาศัยอยู่ในร่างของ โคบายาชิ มาโคโตะ เด็กชายวัยรุ่นอายุ ๑๓ ปี เพื่อระลึก ทบทวน และสำนึกความผิดที่ตนได้กระทำ ซึ่งมีทูตสวรรค์ชื่อ ปูระปูระ เป็นพี่เลี้ยงให้ตลอดเวลาที่อยู่บนโลกมนุษย์ หาก ‘ผม’ จำไม่ได้ภายในเวลาที่กำหนด วิทยุณณจะแตกสลายไป ตลอดเวลา ‘ผม’ ได้ใช้ชีวิตเป็นมาโคโตะร่วมกับครอบครัวและเพื่อนของเขา ทำให้ ‘ผม’ ประารถนาที่จะคืนร่างที่อาศัยอยู่นี้ให้กับวิทยุณณของมาโคโตะตามเดิม เพราะ ‘ผม’ รู้สึกผิดต่อความรัก ความห่วงใยและความเสียสละต่าง ๆ ที่ครอบครัวมอบให้มาโคโตะ และอยากให้มาโคโตะได้มีโอกาสได้รับรู้และสัมผัสความรู้สึกเหล่านี้ด้วยตนเอง



บางส่วนจากหนังสือ

- “... ใคร ๆ ในโลกนี้อาจจะมีชีวิตอยู่โดยเข้าใจคนอื่นผิด หรือถูกใครบางคนเข้าใจผิดไป ฟังแล้วช่างน่าเศร้าใจ ...” (หน้า ๑๒๗)
- “... ทุกคนมีความหลากหลาย ทั้งสีสวยงามและสีสกปรก ... คนเราอาจช่วยเหลือคนอื่นอย่างไม่รู้ตัว และอาจทรมาณคนอื่นโดยไม่รู้ตัวเช่นกัน โลกที่มีสีสันทากหลาย จนคนเราต้องลิ่งเลอยู่เสมอ ไม่รู้ว่าสีใดคือสีอันแท้จริง ไม่รู้ว่าสีใดคือสีของตัวเอง” (หน้า ๑๓๙)



## ๗. มนุษย์ดาวเสาร์

ผู้แต่งและผู้วาดภาพ : องอาจ ชัยชาญชีพ

สำนักพิมพ์ : เปิดเต่าควาย

เรื่องย่อ

นิยายภาพหลายเส้นขวดำเนินเรื่อง “ยอดมนุษย์ดาวเสาร์” ผลงานของ องอาจ ชัยชาญชีพ ที่เล่าเรื่องราวชีวิตที่แตกสลายของคนธรรมดา ๙ คนที่มีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน คือ ชิง จันผา บอย จิ้ง สมชาย โช้ เจน ตาร์ น้ำ และ ป้อม ที่เผชิญทั้งความผิดหวังในความรัก ความล้มเหลวในชีวิตการทำงาน และ/หรือความล้มเหลวในชีวิตครอบครัว จนเป็นเหตุให้ตัวละครเหล่านี้ต้องใช้ชีวิตอยู่อย่างผิดหวัง หดหู่ โดดเดี่ยว เปลี่ยวเหงา ซึมเศร้า จนหลายคนหาวิธีฆ่าตัวตาย เพื่อให้หลุดพ้นจากวังวนของโลกที่แสนเศร้าดวงนี้ ในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต ตัวละครเหล่านี้มีโอกาสได้รู้จัก พบเจอ ผูกพัน และมีชีวิตเกี่ยวพันกัน ซึ่งต่างก็เป็นทั้งผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ และผู้เยียวยาซึ่งกันและกัน ทั้งโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ขณะเดียวกันยังเสนอให้เห็นวิธีการที่พวกเขาสามารถแก้ไขปัญหา จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตตามวิถีทางที่ตนเลือกต่อไปได้อีกครั้ง

บางส่วนจากหนังสือ

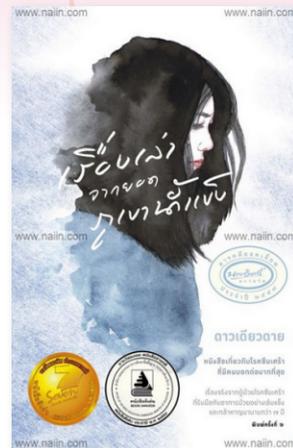
- เรายังเลือกที่จะรักอยู่มั้ย ถ้ารู้ว่าต้องลงเอยด้วยความเจ็บปวดขนาดนี้ ... (หน้า ๒๓)
- นายต้องรู้ก่อนว่า คนเราไม่ได้คิดอยากตายเพียงเพราะเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่มันขึ้นอยู่กับองค์ประกอบแวดล้อมอื่น ๆ มันต้องมีเรื่องราวสะสมมาหลายอย่างเนิ่นนาน ไม่หรอกมั้ง ... เพราะถ้าเกิดปัญหาใหญ่ๆ เพียงอย่างเดียว มันก็อาจทำให้อยากตายไปเลยเหมือนกันนะ (หน้า ๕๐)
- การดำรงชีวิตนะ มันคือการรักษาสมดุล (หน้า ๕๗)



## ๘. เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง

ผู้แต่ง : ดาวเตียวตวย  
สำนักพิมพ์ : อมรินทร์พริ้นติ้ง  
เรื่องย่อ

“เรื่องเล่าจากยอดภูเขาน้ำแข็ง” ของ ‘ดาวเตียวตวย’ สารคดีรางวัลยอดเยี่ยมนายอินทร์อวอร์ด ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ เขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า สารคดีบันทึกเรื่องราวชีวิตเรื่องนี้ได้รวบรวมความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ พร้อมทั้งสะท้อนความรู้สึกและสภาวะอารมณ์เบื้องต้นของผู้ป่วยในการเผชิญกับความทุกข์ใจด้วยความกล้าหาญที่จะมองตนเองอย่างเข้าใจ ยอมรับ ให้อภัย และปลดปล่อยตนเอง เพื่อก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญ ซึ่งเปรียบเสมือนการสามารถเดินทางขึ้นไปสู่ยอดภูเขาน้ำแข็งได้ในที่สุด สารคดีเรื่องนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามากขึ้นเท่านั้น ขณะเดียวกันยังช่วยให้ครอบครัว คนรอบข้าง รวมทั้งคนในสังคมได้เข้าใจปัจจัยสำคัญของกระบวนการรักษา จนกระทั่งผู้ป่วยสามารถหายป่วยจากโรคได้นั้น คือต้องเกิดจากความร่วมมือกันระหว่างผู้ป่วย จิตแพทย์ ครอบครัว เพื่อน และสังคมนรอบข้างด้วย



### บางส่วนของหนังสือ

● ความเศร้าเป็นอารมณ์ปกติของมนุษย์ทุกคน แต่ตอนนั้นฉันอธิบายอาการเศร้าแบบติดพันยาวนานนับเดือนไม่ได้ว่าคืออะไร จำได้ว่าเคยมีความรู้สึกเศร้าหดหู่นไม่อยากมีชีวิตอยู่ ไม่อยากมีวันพรุ่งนี้ ไม่อยากเห็นแสงอาทิตย์ อยากอยู่กับกลางคืนมืด ๆ ตลอดไป อาการแบบนี้เคยเกิดขึ้นสองสามครั้ง ในตลอดชีวิตที่ผ่านมา ครั้งนี้มันต่างออกไปเพราะเหมือนไม่มีวันจบสิ้น ฉันพยายามนึกว่าครั้งก่อน ๆ ดีขึ้นจากอาการเศร้าซึมลึกอย่างไร จะได้เอามาช่วยดึงตัวเองให้หลุดจากความรู้สึกที่กำลังเผชิญอยู่ แต่ก็นึกไม่ออก (หน้า ๑๓)

● ความไม่เข้าใจการรักษาโรคจิตเวช ไม่เข้าใจโรคที่ตัวเองเป็นว่ามันคืออะไร เกิดจากอะไร ฉันจึงวนเวียนอยู่กับข้อมูลจากบรรดาผู้ไม่รู้จักจริง และเริ่มต่อต้านการรักษา ต่อต้านการกินยา ปกติเป็นคนไม่ชอบกินยาอยู่แล้ว ยิ่งพอมายาเจอยาทำให้ท้องผูกขนาดหนัก เอาแต่นอนจนไม่ทำอะไร เลยเริ่มรู้สึกว่าไม่เอาแล้วดีกว่า (หน้า ๑๙-๒๐)



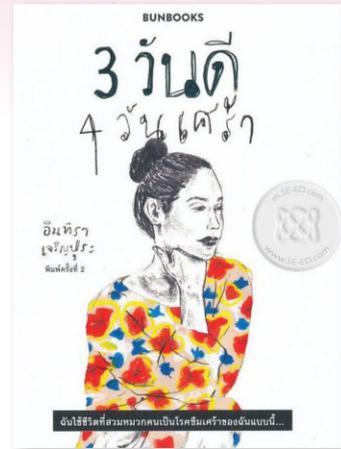
## ๗. ๓ วันดี ๔ วันเศร้า

ผู้แต่ง : อินทิรา เจริญปุระ

สำนักพิมพ์ : บัน ในเครือบริษัทจำกัดบันลือ พับลิเคชั่น

เรื่องย่อ

“๓ วันดี ๔ วันเศร้า” บันทึกประสบการณ์ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดอุบัติเหตุครั้งใหญ่ในชีวิต ของ ทราญ อินทิรา เจริญปุระ ที่บอกเล่าเรื่องราวและสะท้อนอารมณ์อ่อนไหวและความอ่อนแอของจนในฐานะผู้ป่วยอย่างตรงไปตรงมา พร้อมทั้งยังให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และวิธีการรักษาอย่างยอมรับและเข้าใจ รวมถึงวิธีการรับมือและวิธีการปฏิบัติของผู้ดูแลและผู้ที่อยู่รอบข้างผู้ป่วยอย่างถูกวิธี ซึ่งกำลังใจและความเข้าใจจากคนรอบข้างนับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยฟื้นฟูและเป็นพลังผลักดันให้ผู้ป่วยลุกขึ้นมาต่อสู้กับโรคได้อย่างมุ่งมั่นและเข้มแข็ง



บางส่วนจากหนังสือ

● จริง ๆ แล้วสาเหตุของการป่วยโรคซึมเศร้านี้น่าจะมีมากมาย พอ ๆ กับเมล็ดทรายบนชายหาดหัวหิน อาจเป็นคนที่เคยมีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจในวัยเด็ก เคยถูกทำร้ายร่างกาย เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศ เคยประสบอุบัติเหตุรุนแรง เคยมีคนรักที่ตายจากไป อาจเพิ่งคลอดลูกคนแรก อาจมีประวัติการใช้เหล้าและยาเสพติดต่อเนื่อง หรืออาจไม่ได้มีความเสี่ยงและไม่เคยมีประวัติความรุนแรงอะไรในชีวิต แต่วันหนึ่งกลไกในสมองมันก็ลั่นกริ่ง

แล้วโลกของคุณก็เปลี่ยนไปตลอดกาล ... (คำนำนักเขียน)

● ... ถ้าายเป็นตัวช่วยปิดกั้นความเครียดในสมองฉัน กำลังใจจากคนรอบตัวก็คือสิ่งที่ทำให้ฉันมีชีวิตอยู่ เพื่อกินยา และหาทางปิดกั้นของตัวเองต่อไปเช่นกัน (หน้า ๖๖)

● ฉันไม่มีปัญหากับชีวิตแบบนั้น ฉันยอมรับว่าความสุขของคนป่วยซึมเศราก็ต้องใช้เงื่อนไขบางอย่างในชีวิตเป็นส่วนประกอบ เงื่อนไขนั้นอาจจะทำให้เราทำอะไรได้หรือไม่ได้ต่างไปจากเดิม ไม่มีประโยชน์ที่จะต่อต้าน (หน้า ๑๓๓)



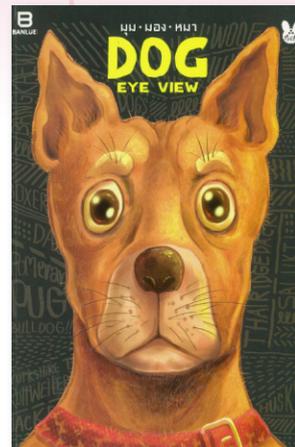
## ๑๐. Dog Eye View มุม - มอง - หมา

ผู้เขียนเรื่องและภาพ : PUCK ไตรภัก สุภวัฒน์

สำนักพิมพ์ : บันลือบุ๊คส์

เรื่องย่อ

การ์ตูนลายเส้นเรื่อง “Dog Eye View มุม - มอง - หมา” ผลงานของ PUCK ไตรภัก สุภวัฒน์ ได้รับรางวัลดีเด่น ประเภทหนังสือการ์ตูนหรือนิยายภาพทั่วไป ในการประกวดหนังสือดีเด่นประจำปี ๒๕๖๐ จากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) การ์ตูนลายเส้นเรื่องนี้ประกอบด้วยเรื่องสั้น ๗ เรื่องที่นำเสนอเรื่องราวผ่านมุมมองของหมาที่สะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกทั้งทุกข์และสุขผ่านความรัก ความผูกพัน ความเอาใจใส่ และการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากันระหว่างคนกับสุนัขของตนได้อย่างน่าประทับใจ และในอีกด้านหนึ่งยังถ่ายทอดประสบการณ์อันเลวร้ายต่าง ๆ ที่เหล่าหมาต้องเผชิญ ผ่านเรื่องเล่าและลายเส้นได้อย่างแจ่มชัด พร้อมทั้งนำเสนอปัญหาและแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับหมาจรจัดที่สังคมต้องเผชิญ



บางส่วนจากหนังสือ

- พ่อผมเคยบอกผมว่า ... หมามันรับพลังงานความกลัว และรับรู้ได้ถึงกลิ่นของคนไม่ดีที่ชอบรังแกมัน ฉะนั้นแล้ว ... คนที่ถูกกัดส่วนมากหากไม่กลัวหมาจนเกินไป ก็มักเป็นคนใจร้ายนะครับ (หน้า ๗๙)
- คนบางคนรักหมาแค่ช่วงเวลาหนึ่ง แต่สำหรับหมาล่ะ มันจะรักเราตลอดไปนะ (หน้า ๑๗๙)
- เห็นคาเฟ่หมาเกิดขึ้นเยอะ ... จริงๆ มันก็มีที่ที่รวมหมาเอาไว้เยอะๆ แบบนั้นนะ เพียงแต่มันไม่หุรหุราไฮโซ ชิค คูล เก่ ที่ที่คนใจดี หรือหน่วยงานของรัฐ จับหมาจรไปเลี้ยงรวมกัน มีหนี้ลบจากค่าอาหารและการเลี้ยงดูเพิ่มขึ้นทุกวัน ไม่มีทางที่จะมีรายได้เข้ามาจากการมีหมาเพิ่มเลย ที่แบบนั้นหากเปลี่ยนสภาพเป็นคาเฟ่หมาจะเป็นไปได้มั้ยนะ (แต่จะให้ดี ... อย่าเอาพวกมันไปปล่อยตั้งแต่ต้นเลยนะ) (หน้า ๑๘๓)







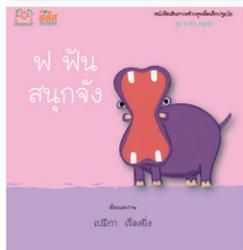
# หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก

เป็นชุดหนังสือสำหรับอ่านและทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ดูแล ซึ่งอาจเป็นพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู พยาบาล และเด็กออทิสติก เรื่องและภาพออกแบบมาเพื่อให้เด็กออทิสติกสามารถเรียนรู้ทักษะทางสังคม และปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

หนังสือชุดสร้างเสริมทักษะชีวิตและทักษะทางสังคม (Social Story) เพื่อเด็กออทิสติก เกิดจากความร่วมมือของสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สามารถดาวน์โหลดหนังสือได้ที่ [www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)



หนังสือเดินทางสร้างสุขสำหรับเด็กปฐมวัย  
สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ [www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)





# งานวิชาการส่งเสริมการอ่าน

สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ [www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)



# งานวิชาการส่งเสริมการอ่าน

สามารถอ่านและดาวน์โหลดทุกเล่มได้ที่ [www.happyreading.in.th](http://www.happyreading.in.th)





แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน  
บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”  
ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)  
ดำเนินงานด้านประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล  
จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนการสร้างเสริม  
พฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว  
เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ



ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม  
เพื่อสร้างเสริมให้เกิดพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านเพื่อสังคมสุขภาวะได้ที่

### **แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน**

๔๒๔ หมู่บ้านงาไม้ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐-๒๔๒๔-๔๖๑๖ โทรสาร : ๐-๒๘๘๑-๑๘๗๗

E-mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

https : //www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)





## การอ่านดีคือการขยายโลก การเขียนดีคือการข่อยโล

การอ่านเป็นการขยายโลกของเราให้กว้างขวางออกไป  
เป็นการเปิดรับประสบการณ์ของคนอื่นเข้ามาเติมเต็มในตัวเราให้มากยิ่งขึ้น  
ส่วนการเขียนเป็นการย่อเอาโลกกว้างที่ได้รับมาในชีวิตให้เข้าไปอยู่ในโลกเล็ก ๆ ของตัวอักษรที่เราสร้างขึ้น  
เพื่อไปขยายโลกคนอื่นให้เข้าใจชีวิตให้มากขึ้น  
ทั้งสองอย่างเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิต

ชัยภัทร บางคมบาง (แสงกระจ่าง)

ศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์ ประจำปี ๒๕๒๗  
กรรมการกำกับทิศทางแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพทางปัญญา  
และกรรมการบริหารแผนคณะที่ ๘ สสส.

มอบความสุขทุกครั้งด้วยหนังสือ

พิมพ์ด้วย Soy Ink นมิกปลอดสารพิษ  
ไม่ใช่ระบบเคลือบปกเพื่อร่วมกันดูแลโลก

